



КУХНЯ КРИШНЫ



ВЕГЕТАРИАНСКОЕ КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ ОСНОВАТЕЛЮ — АЧАРЬЕ
МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА СОЗНАНИЯ КРИШНЫ
ЕГО БОЖЕСТВЕННОЙ МИЛОСТИ А. Ч. БХАКТИВЕДАНТЕ
СВАМИ ПРАБХУПАДЕ,
КОТОРЫЙ ПОСВЯТИЛ СВОЮ ЖИЗНЬ ВОЗВЫШЕНИЮ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ ПУТЕМ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ВСЕМУ МИРУ.

НАПЕЧАТАНО ПО ЗАКАЗУ ОБЪЕДИНЕНИЯ «САНКИРТАНА»
1992 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	4
Храм Кришны в вашем доме	7
Вегетарианство как путь к достижению совершенства	11
Здоровье и питательные свойства вегетарианской пищи	12
Экономика	16
Этика	18
Религия	19
Карма	20
Предисловие	22
Диета по системе йоги	24
Что такое прасадам?	25
Наука приема пищи и хорошего здоровья	30
Кухонная утварь	34
Примерное меню	36
Приготовление и подача ведической пищи	39
Основные продукты	41
Пряности	41
Специально приготовленные составные части	43
Рецепты	45
Пряности и травы	46
Ваша полка с пряностями	50
Молочные продукты	55
Дал	68
Супы и далы	70
Хлеб и блины	82
Овощи	92
Закуски	118
Приправы и райты	133
Сладости	142
Напитки	163
Таблица перевода мер	170
Где взять основные компоненты	170
Словарь специальных терминов	171
Приложение	173

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это необычная поваренная книга. Можно сказать, что это скорее образ жизни. Я всегда считала, что человек есть то, что он ест. Это книга-сборник в основном индийских рецептов — поддерживает эту точку зрения, отвечает на многие вопросы и представляет собой жизненную альтернативу для многих людей, которые так же, как и я, никогда не были убеждены в преимуществах мясоедения. Я в свое время этого не понимала, но имевшееся у меня небольшое сомнение явилось началом совершенно нового восприятия мира.

Я никогда не была убежденным мясоедом. Даже детство, проведенное в деревне, не сделало меня им. Скорее я убедилась в обратном. Я не могла закрывать глаза на факты. Они были частью моего ежедневного существования. Я еще тогда не могла согласиться с мыслью, что эти очаровательные телята, которые рождались при мне и которых я позже гладила, когда они приходили и тыкались мордочкой мне в руку, закончат свое существование на моей тарелке. Самым ужасным было то, что они без какой-либо необходимости должны были умереть в страхе и страданиях; а зная, что треть мира голодает, я не видела смысла в том, чтобы кормить животных зерном, которое можно было бы использовать для питания людей. Ведь поле, кормящее двух коров, может накормить 64 человека.

Можно легко клеймить вегетарианцев как сентиментальных людей и фанатиков, заботящихся только о своем здоровье. Но разве дело только в здоровье? Проблема затрагивает всех нас в экономическом, моральном и религиозном аспектах.

Тем не менее трудно было сделать выбор и следовать этим путем. Альтернатива мясоедения казалась скорее скучной и, что хуже того, приводящей к полноте. Я представляла себе, что потребуется уйма воли.

Теперь — семейные проблемы. Сделать голодных, шустрых маленьких детей совсем довольными и счастливыми во время приема пищи — довольно сложно. И, конечно, встает вопрос полноценности питания. Я была очень озадачена тем, чтобы они получали достаточное количество белка. Итак, я собрала несколько хороших вегетарианских рецептов и щеголяла ими снова и снова, с монотонностью и регулярно. Конечно, вечно подаваемый картофель неоднократно вызывал бунт за едой. И в самом деле, я даже начала подумывать, что если я еще увижу такую реакцию, то я не выдержу.

Я начала впадать в отчаяние и падать духом, но помощь была близка. Вы найдете ее в этой книге — интересные, раз-

нообразные и полезные для здоровья рецепты. Она показывает, как легко составить вкусную и сбалансированную диету без участия плоти любого вида. Кроме того, рецепты просты и легки в изготовлении. Прошли те дни, когда тарелка казалась пустой, если на ней не было мяса.

Конечно, подоплека всего этого — философская основа питания. Вы — это то, что вы едите. Как и почему это так — неразрывно связано с самыми основными вопросами мировоззрения и осознания истинной ценности жизни — любой жизни, а не только человеческой.

Впервые я попробовала эту пищу в одном храме Сознания Кришны в Англии. Она была просто восхитительна еще и потому, что ее искренне приготовили преданные и предложили ее с любовью Господу.

Итак, вот книга по кулинарии, основанная на философии. Даже если вы получите удовольствие от приготовления этих блюд, уже хорошо. Но если вы захотите, она может изменить вашу жизнь.

Харе Кришна!

Хойли Мила.

Май 1984 г.

Хэмптон, Англия.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга является практическим пособием по кулинарии, которое поможет вам приготовить настоящие индийские блюда в вашем доме и познакомит вас с традицией, лежащей в основе знаменитой вегетарианской кухни. В ней объясняется не только техника ведического (или классического индийского) приготовления вегетарианской пищи, но и ведическое искусство питания.

В первых четырех главах рассматривается ведическая философия и вегетарианство, которое подтверждено классической современной наукой, религией и этикой.

В следующих трех главах идет речь о самом питании: кухонной утвари, блюдах, совместимых друг с другом, и многом другом, что сможет вам помочь в приготовлении, сервировке и приеме индийской пищи.

Далее приводится 120 практических опробованных рецептов. И хотя это лишь малая часть рецептов, предлагаемых ведической кухней, они, выбранные за свое разнообразие и несложность приготовления, дают представление о широких

возможностях ведической кулинарии. Рецепты предложены нам лучшими поварами Движения Сознания Кришны, некоторым из них обучал сам Шрила Прабхупада.

В приложениях приводится: словарь специальных терминов, таблицы мер, советы — где брать необходимые ингредиенты и адреса центров Сознания Кришны, где можно попробовать блюда, рецепты которых приведены в этой книге.

Для лучшей оценки ведические блюда следует рассматривать в связи с ведической культурой. Слово «ведический» происходит от санскритского слова «Веда», что означает «абсолютное знание». Древние священные писания Индии известны как Ведические писания или Веды, потому что в них представлено знание Абсолюта. Ведическая литература древней Индии, основанная на этих писаниях, и в настоящее время имеет много последователей.

Согласно Ведам, человеческое существо предназначено для реализации своей истинной сущности — вечного служения Господу. Это ведическое понимание начинается с осознания, что мы не есть эти временные материальные тела, но вечные духовные души, находящиеся в этих телах. Ошибочно принимая себя за материальные существа, мы страдаем, хотя по своей природе мы вечны, полны знания и блаженства. Процесс возрождения нашего изначального сознания и пробуждение нашей дремлющей любви к Богу называется бхакти-Йогой, или сознанием Кришны.

Имя «Кришны» имеет особое значение. Хотя Бог один, Его называют разными именами, каждое из которых отражает какой-то из аспектов Его личности. Но именно имя, названное Ведами, наиболее полно отражает бесконечные качества Господа. Это всеохватывающее имя — Кришна — означает «бесконечно привлекательный».

Веды — сокровищница знания о Кришне и нашего вечного родства с Ним. Веды отличаются от священных писаний других стран мира тем, что очень подробно описывают личные черты Господа для того, чтобы пробудить в нас любовь к Нему, и пути выражения этой любви к нашей жизни. Таков дар Индии всему миру: культура, объединяющая все области человеческого знания, в том числе и духовного, хотя часто считающаяся лишь достоянием затворников, занимающихся медитацией. В действительности Ведическая культура Сознания Кришны затрагивает каждый аспект жизни: и не только искусство, музыку, архитектуру и литературу, но также и систему питания.

Главное, что отличает Ведическую кулинарию от любой другой — это духовное сознание повара, сознание, что он го-

товит для Господа. В большинстве религиозных систем люди просят Бога дать им хлеб насущный, но преданный, предлагая насущный хлеб Богу, выражает этим свою любовь к Нему, и Господь отвечает взаимностью. В «Бхагавад-гите», одном из Ведических писаний, Господь Кришна говорит, что если кто-то предлагает Ему с преданностью даже лист, плод или стакан воды, то он принимает это. Но своей непостижимой милостью Он одухотворяет пищу, пробуя ее. Таким образом, она становится прасадам Кришны, милость Господа Кришны. И сам процесс обычного принятия пищи превращается в преданное служение, любовный обмен с Господом.

Прасадам полностью отличен от пищи, приготовленной просто для удовлетворения языка, своих физиологических потребностей или даже для выживания. Мы думаем о многом в процессе приготовления пищи, но обычно не думаем о том, чтобы удовлетворить Господа. А когда еда готовится без сознания Кришны, материалистические мысли повара тонко влияют на человека, принимающего ее. Но когда мы едим прасадам, пищу, с преданностью приготовленную для Господа и предложенную Ему с любовью, наши сердца очищаются. Шрила Бхагавандаса Господни, один из нынешних духовных учителей движения Сознания Кришны, сказал: «Если вы едите обычную пищу, вы просто развиваете в себе страстные желания наслаждаться этим материальным миром, но если вы едите прасадам, вы с каждым глотком увеличиваете свою любовь к Богу».

Хотя мы можем думать, что ведическая кулинария является индийской по происхождению, но принцип предложения пищи Кришне трансцендентен к любым словесным определениям. Совсем не обязательно, чтобы блюдо было индийским, важно, чтобы оно было приготовлено по ведическим принципам.

Термин «индийская кухня», встречающийся в этой книге, относится к ведической кухне, а не какой-нибудь «цыплятнокариевой» школе индийской кухни. Мясоедение практически не существовало в Ведической культуре. Оно было введено в Индии иностранными завоевателями, особенно монголами, прибывшими через Персию в XVI веке; управляющими Гоя в течение четырех веков, и, наконец, британскими колонизаторами. Но, несмотря на вековое господство мясоедов, Индия — все еще родина огромного количества вегетарианцев.

Веды дают определение истинному вегетарианцу как человеку, не принимавшему мяса, рыбы и яиц. Те, кто воздерживается от мяса, но употребляет в пищу яйца или рыбу, не считается истинным вегетарианцем, потому что, они едят

плоть, даже если она скрыта под известной оболочкой. Человек, ставший вегетарианцем только для того, чтобы избежать насилия, может не видеть причин для отказа от неоплодотворенных яиц, но если принять ведическую точку зрения, а именно, что всякая плоть непригодна для употребления человеком, то будет ясно, что следует отказаться от яиц, независимо от того, оплодотворены они или нет. Преданные Кришне — строгие вегетарианцы в ведическом смысле слова: они не едят ни мяса, ни рыбы, ни яиц.

Некоторые вегетарианцы, называемые Vegan, воздерживаются не только от мяса, рыбы и яиц, но и от молочных продуктов, протестуя таким образом против безжалостной эксплуатации коров молочной промышленностью. Преданные Кришны также осуждают подобное использование животных, но вместо того, чтобы воздержаться от молока, которое Веды считают важным для человеческих существ, они проявляют свое сочувствие позитивным путем — проповедуя ведический принцип защиты коров, и, насколько возможно, принимая молоко только с ферм Сознания Кришны, где коров любят и защищают.

Значит, вегетарианство, с точки зрения Вед, есть часть чего-то большего: естественного пути принятия пищи для тех, кто хочет создать большую часть своей человеческой жизни. Веды говорят нам, что Кришна, источник неограниченного наслаждения, создал бесчисленное количество живых существ, чтобы они разделили с Ним блаженство. Каким бы путем человек ни следовал Ведической науке, станет он трансценденталистом или просто усовершенствует свою систему питания, он, несомненно, уменьшит свои страдания и станет счастливее.

ХРАМ КРИШНЫ В ВАШЕМ ДОМЕ

Те, кто посещают храм Кришны впервые, часто бывают поражены церемонией предложения вегетарианских блюд изображению Кришны на алтаре, и это не удивительно. В конце концов зачем всемогущему, всезнающему, вездесущему Господу наша маленькая тарелка риса и овощей? Что, Он вдруг проголодался? Не Он ли создал бесчисленное количество пищи? Разве Он не самодостаточен? Действительно, нужны ли Ему эти предлагаемые блюда?

В сущности, Кришна нуждается в этих подношениях не потому, что Ему нужны рис и овощи, но потому, что Ему нужна

наша преданность. В «Бхагавад-гите» (9.26) Он говорит: «Если человек предложит Мне листок, цветок, плод или воду с любовью и преданностью, Я приму их».

Когда Кришна просит нас предлагать Ему пищу, мы должны понимать, что по сути дела Он призывает нас к пробуждению наших вечных любовных отношений с Ним. Поначалу мы выполняем это в смешанном настроении веры и долга; позже, по мере того, как наша реализация растет, мы это делаем с искренним чувством веры и любви. Так же, как каждый естественно предлагает все лучшее, из того, что имеет, любимому, так и преданные предлагают Кришне свое богатство, свое знание, свою жизнь и свою пищу.

Кришна — высший возлюбленный каждого, но как мы можем предлагать дары тому, кого не знаем? Ведическая традиция может направить нас. Если вы хотите попробовать, но не можете осуществить всей процедуры предложения, тогда вспомните, как великий преданный Хануман и его спутники строили мост из больших тяжелых камней для принца Рамы, воплощения Кришны, и маленький паучок тоже сделал приятное Господу, принеся самый большой камешек, какой смог.

Вначале отведите специальное место для приношений. Это может быть место на столе или целая комната, превращенная в храм. Сделайте алтарь с портретом Господа Кришны (можно использовать фотографию); слева от Кришны — Шримати Радхарани, Его вечная потенция наслаждения, именно Она обеспечивает любовь Божества искреннему преданному. Если есть возможность, поставьте на алтарь фотографию духовного учителя сознания Кришны. Духовный учитель принимает приношения от своего ученика и предлагает их своему духовному учителю. Таким путем приношение проходит через последовательность духовных учителей, пока не достигнет Кришны. Преданные движения Харе Кришна всегда ставят фотографию Шрила Прабхупады, духовного учителя, основателя Международного общества Сознания Кришны (ISKCON); а если преданный является учеником одного из учеников Шрилы Прабхупады, он ставит кроме того фотографию своего духовного учителя.

Духовный учитель Сознания Кришны, визуально присутствующий в мире, может лично дать вам совершенство в духовной жизни. Перед тем, как покинуть этот материальный мир, Шрила Прабхупада просил некоторых из своих старших учеников стать духовными учителями и продолжить Ведическую традицию. Если вам хотелось бы побольше узнать об этих духовных учителях или встретиться с одним из них, можете обратиться с запросом в любой центр ISKCON.

В процессе покупки и приготовления пищи медитируйте на удовольствие Кришны. Ищите в продаже самые свежие фрукты и овощи. Покупать продукты, прошедшие какую-либо обработку надо обдуманно. Недостаточно отказаться от употребления мяса, рыбы или яиц. Внимательно прочтите на ярлыке перечень составных частей продукта. Не думайте, что продукты не меняются, это не так. Старайтесь избежать сычужка (изготавливается из внутренней оболочки желудка теленка и применяется для изготовления сыров), желатина (прокипяченные кости, рога и копыта, используются для застывания продуктов), лецитина (если не написано на этикетке «соевый лецитин», может быть изготовлен из яиц). Любое блюдо, в состав которого входят лук или чеснок, не предлагается Кришне, потому что эти блюда, как говорят Веды, повышают дух невежества. Следите, чтобы не было животного жира, он имеется во многих продуктах. Если на продукте нет этикетки, не покупайте его, — стало быть, продавцы не хотят сообщить, что там внутри.

Есть также другие варианты. Во многих магазинах продаются недорогие продукты, в которых нет пестицидов и химических удобрений. А если у вас во дворе найдется немного места, почему бы не вырастить самим что-то для Кришны?

Теперь вы готовы стряпать ради Кришны. Вот как мы делаем это в наших храмах:

1. Повар думает об удовольствии Кришны, а не о своем. Распевает мантры «Харе Кришна» или слушание записей преданных помогает ему помнить о Кришне, и он избежит светской болтовни на кухне.

2. Чистота всегда рядом с божественностью. Повар должен быть чист и телом, и умом. Для кухни надо надеть чистую одежду. Кухня и кухонные принадлежности должны быть безупречны, поэтому требуется немного времени, чтобы помыть и привести все в порядок.

«Кришна примет самое простое приношение из чистой кухни, — говорил Шрила Прабхупада, — но Он не примет даже изысканных приношений из грязной кухни».

3. Прасадам (предложенную пищу) и бхога (пищу еще не предложенную) никогда не следует смешивать. Мы не предлагаем Кришне одно и то же дважды, поэтому держим прасадам в специальной посуде, чтобы случайно не смешать его с бхогой.

4. Вас может удивить это, но повар не должен пробовать пищу прежде, чем она будет предложена. Кришна первый должен насладиться ею. Опыт учит повара судить о правильном количестве приправ.

Когда пища готова, пора предлагать ее Кришне. В наших храмах мы подаем порции пищи на посуде, специально предназначенной для этой цели (никто не ест из этих тарелок). Остальная пища остается в кастрюле, пока не окончено предложение.

Поставьте стаканчик холодной воды возле тарелки Кришны, а также ложку и крошечную тарелочку с солью и перцем. Можно также зажечь пару палочек благовоний для создания приятной атмосферы. После того, как тарелка поставлена на алтарь, трижды прочтите мантру «Харе Кришна»:

Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе
Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.

Затем оставьте приношения на алтаре на несколько минут.

Мантра «Харе Кришна» — это молитва «Мои дорогие Радхарани и Кришна, пожалуйста, займите меня в преданном служении». Чем больше ваше сознание зафиксировано на том, чтобы сделать приятное Кришне, тем приятнее Ему ваше подношение. Можно предлагать Кришне лучшие из возможных блюд, но привлекают Кришну на самом деле наша искренность, наша любовь и преданность. Господь Кришна называется еще Бхаваграхи-джанарджана, что значит «Тот, кто наслаждается любовным служением своих преданных». Однажды, когда Кришна присутствовал на Земле пять тысяч лет назад, Его друг и чистый преданный Видура захотел предложить Ему бананы. Но охваченный экстазом любви от присутствия Кришны, он по рассеянности выбросил фрукты и предложил кожуру, которую Кришна съел с удовольствием, потому что она была предложена с любовью. Еще один великий преданный, Санатана Госвами, был так беден, что мог предложить только сухие чапати Кришне, но Кришна воспринял их как нектар, потому что они были предложены с любовью.

После предложения уберите с алтаря тарелку Кришны и перенесите прасадам на другую тарелку. Вымойте тарелку Кришны и чашки и уберите их. Теперь можно подавать прасадам. Прасадам непосредственно с тарелки Господа называется маха-прасадам («маха» означает «великий», «прасадам» означает «милость») и является особой едой. Тот, кто обслуживает гостей, должен проследить, чтобы каждый получил маха-прасадам.

Правильное умонастроение во время принятия прасадам описано Шрилой Прабхупадой в «Шри Чайтанья Чаритамрите»: «Прасадам неотличим от Кришны, поэтому это не просто еда, а милость Кришны; Он очень добр, и мы должны относиться к Нему с почтением. В этом материальном мире мы

все привязаны к пробованию разного рода еды. Поэтому Кришна принимает самую разнообразную пищу и возвращает ее назад преданным, так что оказываются удовлетворенными не только потребности разных вкусов, но, вкушая прасадам, мы продвигаемся в духовном отношении. Поэтому никогда не следует рассматривать обычную еду на одном уровне с прасадам».

Иными словами, если во время еды думаешь о прасадам как о милости Кришны, можно считать, что в сущности не ешь, а прославляешь Кришну. Таким образом, прославляя Кришну в виде прасадам, доставляешь удовольствие Кришне, а когда Кришна доволен, то и Его преданный доволен. Это и есть истинная йога, связанная с Верховным Божеством. Простой процесс предложения пищи даст нам понимание основного учения Вед: все приходит от Кришны и все должно быть предложено Ему для Его удовольствия.

И так каждый день, когда готовите пищу, готовьте для Кришны и предлагайте Ему, и вскоре ваш дом уподобится храму, и вы будете на пути к Господу.

Хотя отдельные люди могут и не принимать философию, вряд ли кто-либо откажется от еды. В сущности, каждый год более 20 миллионов людей наслаждаются прасадам Кришны — едой, предложенной Всевышнему Господу, Кришне.

Мы ждем того времени, когда неограниченные количества прасадам будут распределяться по всему миру, и люди повсюду будут предлагать свою пищу Господу. Такая революция в приеме пищи, в этом самом универсальном ритуале людей, несомненно излечит материалистическое заболевание человечества.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

как путь к достижению совершенства

Слово «вегетарианец» ввели основатели Британского общества вегетарианцев в 1842 г. Оно происходит от слова «вегетус», означающего «цельный, здоровый, свежий или бодрый», а по отношению к человеку означает ментально и физически сильную личность. Первичное значение этого слова означает философски и морально сбалансированную жизнь, а не только диету из овощей и фруктов.

Большинство вегетарианцев — это люди, сумевшие понять, что без решения проблемы ненасилия в своих сердцах невозможно способствовать развитию более миролюбивого обще-

ства. Не удивительно, что тысячи людей разных профессий стали вегетарианцами в поисках истины. Вегетарианство является существенно важным фактором на пути развития возвышенного общества, и люди, сумевшие воспользоваться его преимуществами, окажутся в одном ряду с такими мыслителями, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Мильтон, Исаак Ньютон, Эммануил Сведенборг, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ральф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер, Альберт Эйнштейн.

Далее приводятся некоторые разумные преимущества вегетарианства.

ЗДОРОВЬЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ПИЩИ

Может ли вегетарианская пища улучшить или восстановить здоровье? Может ли она предотвратить некоторые заболевания? Защитники вегетарианства в течение многих лет отвечают — да, хотя до недавнего времени они не имели поддержки со стороны современной науки. Однако, в настоящее время ученые-медики доказали, что существует связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и раковыми заболеваниями, что изменило отношение к вегетарианству.

С 1960 г. стали замечать, что мясная пища способствует развитию атеросклероза и заболеваний сердца. В 1961 г. в журнале «Американская ассоциация врачей» было сказано: «97% сердечно-сосудистых заболеваний можно предупредить вегетарианской диетой». Некоторые исследования указывают на то, что основной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии и других развитых странах мира являются алкоголизм, курение и употребление мясной пищи.

Человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина. 214 ученых провели исследования заболеваний атеросклерозом в 23 странах и пришли к единому заключению, что имеется зависимость между питанием, уровнем холестерина в крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если человек употребляет мясную пищу, то содержание холестерина в крови увеличивается, и при избытке холестерина откладывается на внутренней оболоч-

ке кровеносных сосудов, происходит утолщение стенок артерий, сужается их просвет, нарушается кровообращение жизненно важных органов, в первую очередь сердца, головного мозга и почек. Атеросклероз сосудов сердца приводит к развитию инфарктов миокарда (основная причина смертности в наше время), атеросклероз мозговых сосудов — к инсультам (кровоизлияниям в мозг, в результате чего наступает смерть или паралич одной из половин тела) и, наконец, атеросклероз почечных артерий — к гипертонии (стойкому повышению артериального давления).

С другой стороны, ученые Миланского университета доказали, что белок растений нормализует уровень холестерина в крови. Английский медицинский журнал «Ланцет» сообщает, что доктор С. Р. Сиртор в своем интервью сказал: «Люди, имеющие высокое содержание холестерина в крови и страдающие сердечными заболеваниями, могут улучшить здоровье, питаясь вегетарианской пищей, содержащей растительный белок».

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних 20 лет упорно подтверждают зависимость между мясоедением и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов редко встречается у вегетарианцев или народов, употребляющих мясо в очень небольших количествах, но он распространен среди мясоедов.

Другая статья в том же журнале сообщает: «В местах, где число случаев заболевания раком толстой кишки высоко, люди предпочитают употреблять большое количество жира и белков».

Ролло Рассел в своих заметках по поводу происхождения раковых заболеваний говорит: «Я исследовал 25 наций, питающихся мясом в неограниченных количествах, и в 19 из исследованных мною наций процент раковых заболеваний был высоким».

«Среди 35 наций, не питающихся мясом или употребляющих его в ограниченных количествах, не было ни одного случая обнаружения высокого процента заболевания раком».

Почему мясоеды склонны к этим заболеваниям? Одно обоснование дают биологи: «Кишечный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в 3 раза длиннее тела животного), чтобы быстрее выводить из организма гнилостные токсины мяса. Так как растительная пища гниет значительно медленнее, чем мясо, то у травоядных животных кишечник в 6 раз длиннее тела животного.

Человек имеет длинный кишечник, как у травоядных животных». Поэтому, если он употребляет мясо, токсины обременяют почки и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма и рака. Кроме того, при обработке мяса добавляют химические вещества. Сразу после забоя скота мясо начинает разлагаться и через несколько дней оно приобретает серо-зеленый цвет. В мясной промышленности появление этого цвета предотвращают, добавляя в мясо нитраты, нитриты и другие вещества, сохраняющие ярко-красный цвет мяса. Но исследования показали, что многие из этих химических веществ способствуют заболеванию раком. Проблема еще более осложняется тем, что скот, предназначенный для убоя, кормят большими дозами химикатов.

Гарри и Стефан Нилл в своей книге «Яды в нашем теле» утверждают, что «нужно дважды подумать, прежде чем купить еще один кусок мяса или ветчины. Убойных животных содержат так, чтобы они жирели, применяя при этом транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2700 других различных препаратов. Хотя эти химические вещества содержатся и в мясе, которое вы едите, закон не требует перечисления их на упаковке».

Исходя из вышесказанного, Американская Национальная Академия Наук сообщила в 1983 г., что люди могут предотвратить многие формы рака, если уменьшат потребление мяса и увеличат употребление зерна и овощей.

Возникает вопрос — является ли человек мясоедом? Необходимо ли ему животный белок? Ответ на эти вопросы один — нет. Хотя некоторые историки и антропологи говорят: «Человек исторически известен, как всеядное», однако наши анатомические данные: зубы, челюсти и система пищеварения более склонны к вегетарианской пище.

Американское общество диетологов отметило, что большинство людей на протяжении всей истории человечества питались вегетарианской пищей. Многие люди продолжают питаться так и в настоящее время. Даже в самых развитых странах привязанность к мясу не превышает столетия. Она началась с изобретения холодильника, и в связи с этим количество потребителей мяса увеличилось в XX веке. Но и в XX веке тело человека осталось неприспособленным к мясоедению. Знаменитый шведский ученый Карл Линней утверждал: «Внешнее и внутреннее строение человеческого тела, сравниваемое с другими животными, доказывает, что фрукты, сочные растения и овощи составляют естественную пищу человека».

Ниже приводится таблица для сравнения анатомии человека, плотоядных и травоядных.

Плотоядные	Травоядные	Человек
1. Имеют когти	Не имеют когтей	Не имеют когтей
2. Нет пор на коже, охлаждение при помощи языка	Множество пор на коже, через которые происходит потоотделение	Множество пор на коже, через которые происходит потоотделение
3. Острые резцы	Тупые резцы	Тупые резцы
4. Малоразвитые слюнные железы в полости рта. Нет необходимости в предварительном переваривании зерновых и фруктов	Хорошо развитые слюнные железы в полости рта, необходимые для предварительного переваривания зерновых и фруктов	Хорошо развитые слюнные железы в полости рта, необходимые для предварительного переваривания зерновых и фруктов
5. Кислая слюна, не содержащая птиалина для предварительного расщепления зернобобовых	Щелочная слюна, содержащая птиалин для предварительного расщепления зернобобовых	Щелочная слюна, содержащая птиалин для предварительного расщепления зернобобовых
6. Нет плоских задних зубов для дробления пищи	Есть плоские задние зубы для дробления пищи	Есть плоские задние зубы для дробления пищи
7. Активная соляная кислота в желудке для переваривания мышц и костей животных	Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных животных	Соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных животных
8. Длина кишечника только в 3 раза длиннее тела животного	Длина кишечника в 6 раз длиннее тела	Длина кишечника в 6 раз длиннее тела

В отношении белков доктор Пааве Айрола — ведущий авторитет по питанию и естественной биологии, сказал: «20 лет назад официально было признано, что человеку ежедневно необходимо 150 г белка. На сегодня эта цифра составляет 45 г. Почему? Потому, что компетентные всемирные исследования доказали, что мы не нуждаемся в столь большом количестве белка, что ежедневная норма составляет 30—40 г. Ежедневное употребление лишних белков не только действует разрушающе, но и является причиной раковых и сердечно-сосудистых заболеваний. Для получения 45 г белка нет необходимости ежедневно есть мясо. Вы можете получить его из стопроцентной вегетарианской пищи, состоящей из зернобобовых, орехов, овощей, фруктов и молочных продуктов».

Молочные продукты, бобовые и орехи являются источником концентрированного растительного белка. Сыр и арахис содержат больше белков, чем сосиски и свинина.

Однако, диетологи до сих пор считали, что только мясо, рыба, яйца и молочные продукты содержат полноценные белки (состоящие из 8 незаменимых аминокислот, не образующихся в организме), и что все растительные белки неполноценны (из-за одной или нескольких незаменимых аминокислот). Но исследования в Швеции и в институте им. М. Планка в Германии показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются исключительным источником полноценных белков, которые легче перевариваются, чем мясной белок и не оставляют в организме токсинов. Дефицит белка почти невозможен, если вы питаетесь простой естественной пищей в достаточном количестве.

Съеденные излишки белка снижают энергию организма. Доктор Ирвинг Фишер провел в Йельском университете серию экспериментов на выносливость и обнаружил, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем мясоеды. Когда он снизил у экспериментируемых потребление белка животного происхождения на 20%, то их продуктивность возросла на 33%. Ряд других исследований доказал, что правильная вегетарианская пища дает больше питательной энергии, чем мясо.

Исследования, проведенные в Брюссельском университете, показали, что вегетарианцы восстанавливают силы в 5 раз быстрее, чем мясоеды.

ЭКОНОМИКА

Мясное питание требует излишней траты денежных средств. На откорм скота идет зерно, которое можно было бы использовать для питания людей. По данным США более 90% всего зерна, выращенного в Америке, уходит на корм домашнего скота: коров, свиней, овец и кур. В Англии — 85%. Опять-таки по данным США, для получения одного фунта (400 г) мяса нужно скормить скоту 16 фунтов зерна. Невероятная расточительность!

В книге «Диета для маленькой планеты» Франсе Мур Лаппе просит нас представить себе, что мы сидим перед бифштексом в 8 унций (около 330 г). «А теперь представьте себе комнату, где 45—50 человек сидят перед пустыми тарелками.

Такова «порционная цена» вашего бифштекса, ведь тарелка каждого человека могла быть наполнена кашей».

Крупные индустриальные державы откармливают скот не только своим зерном, но и богатыми белком растениями, приобретенными у бедных развивающихся стран. Авторитет в вопросах географии питания доктор Джордж Боргстром замечает, что треть урожая африканского арахиса (который содержит столько же белка, что и мясо) используется западными странами для откорма скота.

В слаборазвитых странах сбор урожая составляет примерно 200 кг в год на человека, причем основную часть потребляет сам человек. А по данным Лестера Брауна, авторитета по питанию, европейец или американец собирает урожай около 1000 кг в год, из которых 90% уходит на корм скоту. Таким образом, житель Европы или Америки в среднем тратит в 5 раз больше пищевых продуктов, чем житель Индии, Колумбии или Нигерии.

Подобные факты позволяют специалистам указать на то, что проблема голода в мире создана искусственно. Даже теперь зерна производится гораздо больше, чем требуется на каждого жителя планеты, но к сожалению, оно используется не по назначению.

Специалист в области питания Джон Майер из Гарварда отмечает: «Если снизить производство мяса только на 10%, то зерна было бы достаточно, чтобы прокормить 60 миллионов человек».

Другим неприятным последствием при производстве мяса является загрязнение окружающей среды. Сточные воды боен служат источником загрязнения рек и подземных вод. Известно, что источники чистой воды на нашей планете не только загрязняются, но и постепенно истощаются. Мясная промышленность особенно расточительно использует природные ресурсы. Джон Майер отмечает: «Мясная промышленность загрязняет воду в 10 раз больше, чем некоторые виды промышленности».

Пауль и Анна Эрлих в своей книге «Население, источники и среда» указывают, что для выращивания одного фунта пшеницы требуется всего 30 л воды, а для производства 1 фунта мяса требуется от 1250 до 3000 л.

В 1973 году «Нью-Йорк Пост» раскрыла потрясающее злоупотребление водой. Одна птицеферма в США использовала сто миллионов галлонов воды ежедневно (378 тысяч куб. м). Этим количеством можно обеспечить город с населением в 25 тысяч человек.

В Лондоне в марте 1984 г. один килограмм мяса стоил 8 фунтов, а самые изысканные вегетарианские продукты — 1 фунт. А 8 унций (224 г) домашнего сыра стоили 50 пенсов, что составляет 60% дневного белкового минимума.

Итак, вегетарианство, по крайней мере, сохранит вам несколько сот фунтов стерлингов в год и тысячи фунтов за всю жизнь. Такие данные имеются во всех странах мира.

ЭТИКА

Основой вегетарианства многие люди считают этику. Плутарх в своем сочинении «О мясоедении» писал: «Неужели ты и впрямь задаешься вопросом — почему Пифагор воздерживался от потребления мяса? Что касается меня, то я скорее хотел бы знать, что побудило человека впервые прикоснуться губами к крови и мясу мертвого животного; он выставил столы с мертвечиной, с окоченевшими телами и осмелился называть пищей то, что недавно еще мычало, двигалось и жило... ведь это не львы и не волки, которых бы мы поедали для того, чтобы защитить себя. Наоборот тех мы игнорируем, а убиваем невинных, покорных существ, не имеющих когтей и зубов для защиты. Ради небольшого куска мяса мы лишаем их солнца, света, того срока жизни, который им предназначен от рождения».

Лев Толстой писал: «Убивая животных ради пищи, человек лишает себя высшей духовной способности, а именно — сострадания к живым существам, подобных ему, и, переступая через свои чувства, человек становится жестоким». «До сих пор, пока наши тела являются живыми кладбищами убитых животных, как мы можем надеяться на идеальные условия жизни на Земле?».

Когда мы теряем уважение к жизни животных, мы теряем уважение и к человеческой жизни. 2600 лет тому назад Пифагор сказал: «Те, кто убивает животных, чтобы поесть их плоть, имеет склонность резать себе подобных». Нас приводит в ужас количество вражеских орудий, бомб и ракет, но мы спокойно закрываем глаза на боль и страдание 15 миллиардов животных, убиваемых за один год. Стоит ли отрицать, что эта жестокость делает нас еще более жестокими?

Леонардо да Винчи писал: «Истина, человек — царь зверей, ибо его жестокость превышает их жестокость. Мы живем за счет смертей других. Мы — места погребения». И затем

добавлял: «Придет время, и люди взглянут на убийцу животного так же, как теперь они смотрят на убийцу человека».

Махатма Ганди говорил: «Величие нации и ее моральный прогресс может быть измерен тем, каково ее отношение к животным».

РЕЛИГИЯ

Все основные религиозные писания предписывают человеку жить, не убивая без необходимости. В Ветхом Завете говорится: «Не убий» (Книга Исхода 20.13). Это традиционно ошибочно понимается как относящееся лишь к убийству человека. Но истинный древне-еврейский текст таков: «Lo tirtzach». Доктор Рубен Алкалай в «Полном словаре древне-еврейского-английского» указывает, что слово *tirtzach*, особенно в классическом древне-еврейском употреблении, означает «убийство любого рода», а не только убийство человека.

Хотя в Ветхом Завете содержатся кое-какие предписания о мясоедении, ясно, что идеальным состоянием является вегетарианство. В книге Бытия (1.29) сам Господь Бог заявляет: «Смотри, я дал тебе дерево, плоды которого дают семя, будет оно тебе вместо мяса». А в последующих книгах Библии большинством пророков осуждается мясоедение.

Многие христиане думают, что якобы Иисус Христос ел мясо. Они ссылаются при этом на Новый Завет. Но подробное исследование оригинальных греческих рукописей показало, что множество слов, таких как «*trophe*», «*brote*» и других, переводимых как «мясо», имеют на самом деле значение «пища» или «еда» в самом широком смысле слова. Например, в Евангелие от Луки (8.55) читаем, что Иисус воскресил женщину из мертвых и «велел дать ей мяса». Но первоначальное греческое слово «*phago*», переведенное как «мясо», в действительности означает «поесть». По-гречески мясо будет «*keas*» (плоть), и никогда это слово не употребляется в связи с Иисусом. Нигде в Новом Завете нет прямой ссылки на то, что Иисус ел мясо. Это согласуется с известным пророчеством Исайи о появлении Иисуса: «Смотри, дева понесет и родит сына, и назовет его именем Иммануил. Масло и мед будет он есть, чтобы узнать, как отказаться от зла и выбрать добро».

В книге «Так говорил Магомет» (перевод с хадиса сделан доктором М. Хафизом Сидом) ученики пророка Магомета спрашивают его: «поистине, есть ли воздаяние за наше добро

четвероногим, за то, что даем им воду попить?». Магомет отвечает: «Будете вознаграждены за это».

Господь Будда установил принцип ahimsa (ненасилия) и вегетарианство как основные шаги на пути к самоосознанию. И Ведические писания Индии, предшествующие Буддизму, также указывают, что ахимса является этической основой вегетарианства. «Мясо невозможно получить, не повредив живому существу», — говорит Ману-Самхита, древнейший свод законов Индии. «Поэтому пусть каждый избегает употребления мяса».

В другом месте Ману-Самхита предостерегает: «Хорошо обдумав отвратительное происхождение плоти и жестокость стреноживания и закалывания телесных существ, пусть каждый полностью откажется от поедания плоти».

Интересно отметить, что в Ведических писаниях Будда рассматривается, как воплощение Господа Кришны. В «Шри-мад-Бхагаватам» предсказано появление Будды в мире. И великий духовный учитель Шрила Джайядева Госвами позже писал в своих молитвах Господу Кришне: «О мой Господь, о Личность Божества, вся слава Тебе. Ты милостливо появился в образе Господа Будды, чтобы осудить жертвоприношение животных».

В «Бхагавад-гите» (5.18) Господь Кришна объясняет, что духовное совершенство начинается только тогда, когда человек начинает видеть равными всех животных, всех живых существ. «Смиранный мудрец, благодаря истинному знанию, одними глазами видит и ученого, и благородного брахмана (священника), и корову, и слона, и собаку, и поедателя собак (парию)». Кришна также указывает нам, чтобы мы приняли принципы духовного вегетарианства, говоря: «Предложи Мне с любовью и преданностью плод, цветок, лист или воду и Я приму это».

КАРМА

Санскритское слово «карма» означает «действие или более специфический смысл — любое материальное действие, которое вызывает реакцию, привязывающую нас к материальному миру. Хотя идея кармы обычно ассоциируется с восточной философией, многие люди на Западе так же пришли к пониманию, что карма является законом природы, подобным закону времени или закону гравитации, и он также неизбежен. На каждое действие есть соответственная реакция. Согласно закону кармы, если мы причиняем боль и страдание

другим живым существам, мы также будем страдать в этой жизни и в последующих, мы пожинаем плоды того, что посеяли в прошлом, ибо у природы своя справедливость. Никто не может избежать закона кармы, за исключением тех, кто понимает ее действие, как этот закон действует.

Чтобы понять, как карма может вызвать войну, рассмотрим пример из Вед. Иногда в бамбуковом лесу начинается пожар в результате трения деревьев друг о друга. Истинная причина пожара, однако, не деревья, а ветер, который их двигает. Деревья — только инструмент. Подобным образом принцип кармы указывает, что США и СССР — не истинные причины трения, возникшего между ними, трение, которое может разжечь пожар атомной войны. Истинная причина — незаметный ветер кармы, рожденный внешне невинными обитателями мира.

Согласно закону кармы, соседний магазин или прилавок с сосисками и местная гинекологическая клиника (но эта тема другой книги) больше связаны с угрозой ядерной войны, чем Белый Дом и Кремль. Мы испытываем ужас при мысли о возможности ядерной войны, но допускаем в то же время ужасающие убийства, совершаемые ежедневно за стенами автоматизированных боен по всему миру.

Тот, кто использует в пищу животных, может сказать, что он не убивает никого, но, в действительности, покупая аккуратно завернутое мясо в магазине, он платит кому-то другому за убийство животных, и в результате оба они навлекают на себя реакции кармы. Что же это, как не лицемерие — участвовать в маршах мира, а потом пойти в магазин за сосисками или, придя домой поджарить бифштекс? Именно эту двойственность заклеил Джордж Бернард Шоу: «Мы молимся по воскресеньям, чтобы нам был дан свет, ведущий нас по тропе, по которой следуем; нас тошнит от войны, мы не хотим воевать, и все же мы обедаем мертвечиной».

Как писал Шрила Прабхупада в своих комментариях к «Бхагавад-гите»: «Те, кто убивает животных и причиняет им страдания — как это делается на бойне — будут также убиты в своем следующем воплощении и во многих воплощениях в будущем... Иудейско-христианские писания говорят ясно: «Не убий». Тем не менее, прикрываясь любыми оправданиями, даже главы религиозных общин позволяют себе убивать животных и в то же время пытаются выдать себя за святых. Эти насмешка и лицемерие в человеческом обществе вызывают огромные бедствия, подобные великим войнам, где массы людей выходят на поле боя и убивают друг друга. Сейчас они создали атомную бомбу, которая просто ждет своего часа быть примененной для всеобщего уничтожения». Таков эффект кармы.

Те, кто понимают законы кармы, знают, что мир не придет как следствие маршей и петиций. Необходимо дать духовное знание людям и объяснить им последствия убийств невинных существ и (нерожденных детей). Это было бы большим шагом к предотвращению возрастания огромного бремени кармы в мире.

Да, действительно, вегетарианцы убивают растения, и это тоже насилие, но живое существо не может обойтись без пищи, и в Ведах говорится: «Jivo Jivasya Jivanam» — «одно живое существо является пищей для другого в борьбе за существование». Итак, проблема не в том, как избежать насилия вообще — предположение невозможное, — но как причинить минимум страданий другим существам, при этом удовлетворяя пищевые потребности тела.

Тот, кто берет чью-то жизнь, даже растения, конечно, совершает грех, но Кришна — Верховный Контролер, объясняет в «Бхагавад-гите» (3.13), что Он освобождает нас от греха, принимая предложенную Ему пищу: «Преданные Господа, вкушающие пищу, предложенную вначале Господу, очищаются от всех грехов, те же, кто готовит пищу ради собственного чувственного наслаждения, воистину вкушают один лишь грех». Это приводит нас к главной теме книги: вегетарианство, хотя оно и важно, не заканчивается само по себе.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Почти шесть лет назад я опубликовал свою первую статью о кухне Кришны, озаглавленную: «Кришна Прасадам»: «пища для тела, пища для души, пища для Бога». Тогда я только начал свою жизнь как преданный, и статья отразила мой интерес к идее приготовления пищи для Бога. Мне казались неверными старые представления, в которых Господь описывается как строгий старец, которому совсем не нужна еда.

До сих пор меня удивляет мысль, что Бог может вкушать предложенное. Сейчас я, думаю, как велик должен быть Господь: с одной стороны, Он поддерживает все планетарные системы — людей, животных и все, что только может существовать, — а с другой стороны, Он становится «голодным» ради принятия любовной жертвы от чистых преданных. «Если Мне с любовью и преданностью предложат лист, цветок, плод или воду, Я приму это». (Бхагавад-гита 9.26). В это простое обещание Своему другу, Арджуне, Кришна вложил редчайшую

драгоценность всех трех миров — возможность любовных взаимоотношений с Богом.

Если я не личность, если Бог не личность, и если невозможны любовные отношения, то как возможно Абсолютное Наслаждение?

Наслаждение не может существовать в пустоте или в вакууме, оно — результат деятельности, а высшая деятельность — любовные взаимоотношения между личностями.

Каждый страстно желает любви. Но почему нас должно устраивать что-то меньшее, чем Высший Возлюбленный, Кришна?

Шрила Прабхупада дает нам формулу (рецепт), как привлечь внимание Кришны, Кришна — Господь, не нуждающийся ни в чем. Он — атмарама, или самодостаточный. Он, также, Бесконечное Блаженство, и с целью наслаждения Он расширяет Себя, входя Своей энергией наслаждения в миллионы и биллионы живых существ, которые все предназначены для Его удовлетворения.

В духовном мире такие духовные искры Господа вечно наслаждаются с Господом, и их жизнь называется сат-чит-ананда вечная, полная знания и блаженства. Живые существа в этом материальном мире также являются частью этой энергии наслаждения, но, забыв о своей связи с Кришной, они живут независимо, пытаясь господствовать над материальной природой, ради собственного наслаждения. Такое наслаждение — только иллюзия, а Вечное Наслаждение, получаемое от любовной связи с Кришной, может быть сразу восстановлено процессом служения Кришне, т. е. посвящением всей своей деятельности удовлетворению Господа.

Эта трансцендентная поваренная книга предназначена для того, чтобы помочь вам преобразовать одно из важнейших ежедневных действий (приготовление пищи) в мистический источник блаженства.

Вы можете следовать этой книге во всем или частично. Идея в том, чтобы полностью занять вас в служении Кришне, и гарантируется, что если вы согласны так делать, то получите бесконечную радость. Если у вас нет возможности следовать всем рекомендациям и правилам, выполняйте, что можете. В конце концов, можно приготовить просто овощное блюдо, предварительно позаботясь о том, чтобы овощи были хорошо промыты и вычищены, а затем предложите пищу Кришне с любовью и преданностью. Даже предложение такой пищи просто с повторением:

Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе,
Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе,

будет достаточным для воздаяния должных почестей Господу. С этого должно все начинаться. Предложите что-нибудь вкусное Кришне с любовью и преданностью и посмотрите, что произойдет. В этом заключается чудо прасада.

ДИЕТА ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ

Господь Кришна в Бхагавад-гите говорит, что йога не для того, кто ест очень много или слишком мало. Часто те, кто практикует йогу, относятся к телу, как к ценному кораблю, который следует содержать в хорошем состоянии для того, чтобы переплыть океан материального существования, наполненный рожденьями, старостью, болезнями и смертями.

Поэтому диета йоги предназначена для снабжения тела всеми необходимыми питательными веществами, исключая всякое потворство вредным капризам наших непостоянных чувств. Ежедневно количество питательных веществ, поступающих в организм, почти будет постоянным, если мы будем строго следовать йога-диете.

Это очень важно для брахмачариев — учеников, давших обет безбрачия — т. к., если язык просит чувственного удовлетворения и не контролируется, то все другие чувства следуют за ним. Мы не настаиваем, но все-таки попробуйте!

Воскресный прасад дает каждому возможность почувствовать богатства Кришны. И снова, — основным принципом питания является соотношение питательных веществ, это главное и в рецептах.

Вот, например, любимые блюда вашего возлюбленного духовного учителя, Его Божественной Милости А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.

Утренний прасад:

Свежий молодой горошек, имбирь, хлебные злаки, фрукты и молоко.

Дневной прасад:

Дал, рис, чапати, тушеные овощи.

Вечерний прасад:

Молоко.

Воскресный праздничный прасад:

Рис с горохом, цветная капуста с картофелем, пури, самоса, халва, сладкий рис, сладкие шарики, ананасовый нектар (сладкий и горячий), компот из ревеня и дахи.

ЧТО ТАКОЕ ПРАСАДАМ?

Прасадам означает пищу для тела, пищу для души и пищу для Бога. Самое главное то, что пища, специально отобранная, очищенная и приготовленная, предлагается Кришне, Богу с любовью и преданностью.

Приготовление пищи для Бога? Как это непонятно для современного извращенного мира! Как антропоморфично! Даже трансценденталисты снисходительно улыбаются, когда им говорят о приготовлении пищи для Бога. Но почему бы и нет? Мы готовим пищу для бессмысленного удовлетворения собственных чувств, — почему же вместо этого не приготовить ее для Господа? Почему бы не посвятить одно из главных действий в жизни Верховной Личности? Почему мы считаем процесс приготовления пищи не духовным? Мы не так наивны, чтобы полагать, что Бог нуждается в нашей еде, но Бог поддерживает нас, давая нам возможность ежедневно вкушать пищу, предложенную Ему, и через нее Он благословляет нас Своей Энергией.

Он делает это так: принимает и ест пищу, которую мы приготовили и предложили Ему, а затем возвращает нам ее в виде прасада.

В Бхагавад-гите Кришна говорит: «Если Мне с любовью и преданностью предложат лист, цветок, плод или воду, Я приму это. Что бы ты ни дал, что бы ты ни ел, что бы ты ни предлагал или отдавал, и через какую бы тапасью ни приходил — делай это, о сын Кунти, как подношение Мне (Бхагавад-гита 9,26—27).

Конечно, Ему не нужна наша еда; Он самый высший, самый истинный. Он полон всеми достоинствами, а именно Богатством, Силой, Славой, Красотой, Знанием и Отречением. Он никогда ни в чем не нуждается и ничего не хочет.

Однако Он просит Своего преданного предложить Ему простой земной плод. Преданность — основное. Еще раз подчеркивается: «Если чистый преданный предложит даже небольшой листок, цветок, небольшой фрукт и немного воды, из-за того, что он предлагает это с великой преданностью, Верховная Личность Бога примет и попробует все это».

Господь ни в чем не нуждается; Он Самодостаточен, Он полностью удовлетворен в Себе. В самом деле: Он — Все. Поэтому все, что мы предлагаем Ему, будь то зерно или фрукт, все это уже Его, и оно никогда не было нашим.

По Своей беспричинной милости, из-за того, что Он так добр к своим преданным. Он принимает и ест все, даже са-

мое малое. Но предложенное Ему с преданностью. Господа не интересует наша еда, Ему нужны наши сердца. Ему не нужно наше материальное приношение, Ему нужно наше сознание, наша любовь, наш союз с Ним. Вот почему прасада — это «милость».

В покупке продуктов, приготовлении их, в процессе вкушения пищи, нам дается шанс принадлежать Ему. Поэтому слово «бхакти» или преданность, особенно подчеркивается: это то бхакти, которое у Верховного Господа называется «трансцендентный голод».

Даже большой банкетный стол, приготовленный искусным поваром, не нужен ему, кто не голоден: подобно этому принятие Кришной наших даров зависит от того «голоден» Он или нет, и только, если мы предложим Ему их с любовью и преданностью, Он примет их.

Его Божественная Милость А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада пишет: «Преданный так смирен и покорен Верховному Господу, что когда он готовит что-либо для Него, он всегда заботится о том, чтобы приготовить как можно лучше. И за это преданный ничего не просит. Это любовные взаимоотношения...». «Поэтому для того, чтобы жертвовать что-либо Господу, чтобы понимать Верховного Господа, чтобы быть близким с Верховным Господом и вернуться назад, в обитель Верховного Господа, преданное служение является единственным путем».

Преданное служение начинается с воспевания святых имен Господа: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Это первое в трансцендентном служении: следующим является приготовление и предложение пищи Господу. Есть несколько причин для этого. Прежде всего Кришна говорит: «Преданные Господа освобождаются от всех грехов, потому, что они едят пищу, которая вначале предложена как жертвоприношение. Другие, те, кто готовит пищу для личного чувственного удовольствия, едят только грех. Существование всех живых существ зависит от зерна, которое прорастает, когда его поливает дождь. Дождь происходит от выполнения яги (жертвоприношения), а жертвоприношение рождается от действий человека» (Бхагавад-Гита 3.13—14).

Затем Господь утверждает, что Ему все принадлежит и все исходит из Него Одного. Все принадлежит Ему, но Он приглашает нас взять что-либо и предложить это вначале Ему, а потом уже есть остатки предложенного для поддержания нашего тела.

Поскольку все принадлежит ему, мы не имеем права брать, что захотим, мы можем взять только то, что Он предназначает и дает нам, и нашей долей является то, что может быть предложено Ему, — лист, плод и т. д. Он ни в коем случае не просит нас предлагать Ему мясо, рыбу или яйца. Наоборот, запрещение убийства животных настолько строгое, что если кто-то лишь косвенно участвовал в убийстве животных (продавал или занимался транспортировкой мяса), то он также виновен в убийстве и будет расплачиваться за это как убийца (Шримад—Бхагаватам 1.7.37).

Таким образом, мы не можем предлагать Господу Кришне животную пищу, совершить это — значит нанести Ему оскорбление.

Если я готовлю обед для моего друга и знаю, что он не любит шпинат, я не положу его. Я постараюсь не обидеть моего друга и приготовить только те блюда, которые ему нравятся. В этом заключается дружба. Если кто-то не оказывает должного почтения желаниям Кришны, как он может требовать дружбы Господа? Если мы хотим приготовить для Кришны что-нибудь вкусное, мы должны свои желания согласовать с Его желаниями. Это ясно выражено в процитированных выше высказываниях.

Есть и другая причина, почему мы должны предлагать нашу пищу Кришне, если желаем духовного продвижения. Мы не только ворует, не делая этого, но и вовлекаемся в колесо самсары последствиями своих действий. Каждое действие имеет реакцию, каждая причина имеет следствие. Это также верно и в отношении нашего личного поведения. Человека, лишаящего кого-либо жизни, ожидает та же судьба: если я поддерживаю свое существование жизнью другого, то в какой-то момент и моя жизнь будет потребована взамен. Это закон природы. Это также относится к тем, кто отнимает жизнь у животных, растений. Жизнь есть жизнь, и убийца будет убит. В чем же разница? Разница в том, что, как говорит Кришна, мы можем предложить Ему листья и цветы, и, принимая их, Он принимает результаты греховных действий, оставляя нам остаток, очищенный от греха, ради нашего удовлетворения.

Но те, кто ест то, что не предложено Кришне, или то, что Кришна не принял, остаются наедине со своими грехами. Вот почему Господь говорит: «Преданные Господа освобождаются от всех грехов, потому что они едят пищу, которая вначале была предложена как жертва. Другие, те, кто готовит пищу для личного удовлетворения, поистине едят только грех».

Конечно, все это преданные делают не для себя, и даже не для освобождения, а все для Кришны. Подходящие продукты — это те, которые подходят Кришне; овощи должны быть свежими и радовать глаз, зерно должно быть здоровым, фрукты большими и сладкими, молоко свежим и чистым. Очевидно, что живя в условиях современного мира, все эти вещи часто достать невозможно — по крайней мере исходя из нашего бюджета, но надо стараться сделать для Кришны все, как можно лучше. Это и есть сознание Кришны.

Только, пожалуйста, никакой консервированной пищи!

После того, как вы выбрали рецепт приготовления блюда, ваша следующая забота — чистота. Поскольку Тот, ради кого мы занимаемся приготовлением пищи, является Высшим, и мы желаем быть сверхчистыми, не ради себя, но ради Него. Мойте тщательно руки перед тем, как идти на кухню; продукты должны быть чистыми; не используйте ничего, что упало на пол, в раковину или мусорное ведро, если оно не может быть очищено. При приготовлении используйте только все свежее; пищу, оставшуюся от предыдущего приготовления, нельзя смешивать с этой. (Лучше всего оставшуюся пищу держать не на кухне, а специальном месте в обеденной комнате). Помните, мы готовим пищу для Верховного Господа, и то, что предложено однажды, второй раз не предлагается. И также, как хорошие Вайшнава (преданные), мы воздерживаемся от употребления чеснока, лука, грибов, от добавления соли в свежее молоко (хотя нет ограничений в этом на другие виды молочных продуктов).

Последнее, и, вероятно, самое главное для американских поваров — не пробуйте пищу в течение всего приготовления, даже не смотрите, готова ли она.

Я знаю, что это трудно, но это заслуживает внимания: мы готовим пищу для Кришны, и Он должен первым насладиться ею.

Когда пища вкусно приготовлена, мы предлагаем ее обратно Тому Первоисточнику, из которого все исходит.

Если мы помним, что Его «голод» пропорционален нашей любви, то предложение, несомненно, будет успешным.

Для совершения предложения поместите порцию каждого блюда, приготовленного для предложения, с любовью и щедростью в металлическую посуду или на металлический поднос, вместе со стаканом свежей воды, и поставьте это перед Божеством или изображением Кришны. Затем вы простираетесь ниц и молитесь Кришну принять ваше скромное предложение.

Сознавая, что по милости духовного учителя и золотого воплощения Кришны, Господа Шри Чайтаньи, Господь прини-

мают их подношения, преданные предлагают пищу с такой молитвой:

- 1) нама ом вишну—падайя кришна—прештхайя бху—тале шримате бхактиведанта—овамин ити намине
намас те сарасвати деве гаура—вани—прачарине
нирвишеша—шуньявади—пашчатъя—деша—тарине

«Я предлагаю свои почтительные поклоны Его Божественной милости А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупаде, который очень дорог Господу Кришне и принимает прибежище у Его лотосных стоп».

«Наши почтительные поклоны тебе, о духовный учитель, слуга Сарасвати Госвами. Ты милостиво распространяешь миссию Господа Чайтаньядевы и освобождаешь западные страны, которые наполнены имперсонализмом и учением о пустоте».

- 2) намо маха—ваданьяйя кришна—према—предайя те
кришнайя кришна—чайтанья—намне гаура—твише намах

«Я предлагаю свои почтительные поклоны Высшему Господу Шри Кришне Чайтанье, который более великодушен, чем любое другое воплощение Кришны, поскольку Он свободно дарует чистую любовь Кришны, дара, который до Него никто никогда не давал».

- 3) намо брахманья—девайя го брахмана хитайя ча
джагат—хитайя кришнайя говинда намо намах

«Я предлагаю свои почтительные поклоны Высшей Абсолютной Истине, Кришне, который исполняет желания коров и брахманов, а также как и всех остальных существ. Я предлагаю свои поклоны Говинде, который есть источник наслаждений для всех чувств».

После предложения пищи Господу вы можете распределять прасад между присутствующими.

Шрила Бхактивинода Тхакура, великий духовный учитель из парампары учителей, написал прекрасную молитву, которую вы можете повторять перед едой:

шарира авидья джай, джадендрийя тахе кал
джива пхеле вишайя—сагаре
тара мадхья джихва ати лобхамой судурмати
таке джета катхина самсаре, кришна баре дайямой,
карибаре джихва джай, сва прасад—анна дила бхай,
сей аннамрита пао, радха—кришна—гуна гао,
према даке чайтанья—нитай

«О Господи, это материальное тело — сеть невежества, а чувства — смертельные враги каждого, ибо они погружают душу в океан материального, чувственного наслаждения. Среди этих чувств язык наиболее прожорлив и неконтролируем,

очень сложно победить язык в этом мире. Но Ты, дорогой Кришна, настолько милостив, что дал нам остатки Своей собственной еды, чтобы мы все же контролировали язык. Теперь, пожалуйста, примите эту нектарную Кришна-прасадам и воспойте славу. Их Милости Шри Радха Кришне и с любовью взывайте: «Чайтанья! Нитай!».

ХАРЕ КРИШНА!

НАУКА ПРИЕМА ПИЩИ И ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Индия — родина не только вегетарианского питания, но и науки здоровой жизни. Писание под названием «Яджур-веда» — самое древнее из известных работ по биологии, гигиене, медицине и питанию. Эта отрасль Вед была открыта тысячи лет назад Шри Бхагаваном Дханвантари, воплощением Кришны. «Древнее» не значит «примитивное», некоторые инструкции «Яджур-веды» напоминают сегодняшнее учение о питании или просто не противоречат общепринятым нормам; другие инструкции кажутся менее знакомыми, но легко проверяются практикой.

Пусть обсуждение телесного здоровья в духовных писаниях не покажется неуместным. Веды считают человеческое тело божественным даром, возможностью для заточенной души избежать цикла рождений и смертей. Необходимость телесного здоровья для духовной жизни также упоминается Господом Кришной в «Бхагавад-гите» (7.16.17):

«Если человек ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или слишком мало, ему невозможно стать йогом, о Арджуна».

«Тот, кто соблюдает режим еды, сна, отдыха и работы, может облегчить все свои материальные страдания, занимаясь йогой».

Правильная еда имеет двойной смысл. Кроме своей роли в телесном здоровье (переедание, принятие пищи во взволнованном или беспокойном состоянии ума, употребление нечистой еды вызывают, как известно, несварение желудка, «родителя всех болезней»), правильная еда может помочь трансценденталисту в овладении своими чувствами. «Из всех чувств язык труднее всего поддается контролю, — говорится в «Прасадам севаджа», песне, созданной Шрилой Бхактивинодой Тхакурom, одним из духовных предшественников Шрилы

Прахупады.— Но Кришна любезно дал нам свой вкусный прасадам, чтобы помочь нам контролировать язык».

Вот несколько советов о правильном питании, взятых из «Яджур-веды» и других писаний.

Одухотворите свою еду

«Бхагавад-гита» (17.7-10) делит еду на три категории: «Даже пища, которую предпочитает каждый человек, бывает трех видов, в зависимости от трех гун материальной природы...».

«Пища, дорогая тем, кто в гуне добродетели, увеличивает продолжительность жизни, очищает их существование и дает силу, здоровье, счастье и удовлетворение. Такая пища — сочная, маслянистая, здоровая и приятная сердцу»*.

«Пища слишком горькая, слишком кислая, соленая, пряная, острая, сухая и горячая** дорога тем, кто в гуне страсти. Такая пища вызывает страдания, несчастья и болезни».

«Пища, приготовленная более, чем за три часа до еды, пища безвкусная, разложившаяся и испорченная, и пища, состоящая из остатков и непригодных продуктов, дорога тем, кто находится в гуне темноты».

Иными словами, то, что вы едите, влияет на качество вашей жизни. В мире сейчас много необязательных страданий, потому что большинство людей не имеют критерия выбора пищи, кроме цены и чувственных желаний.

Однако назначение пищи не только увеличить долговечность и телесную силу, но и очистить ум и сознание, поэтому религиозный человек предлагает свою пищу Господу прежде чем есть. Такая предложенная пища очищает путь для духовного прогресса. Миллионы людей в Индии и во всем мире не принимают еды, если она вначале не была предложена Господу Кришне.

Еда в определенное время

Старайтесь по возможности принимать основное количество пищи в полдень, когда солнце стоит в зените, потому что тогда ваша способность к перевариванию самая сильная. Подождите по меньшей мере три часа после легкой пищи и пять часов после обильной, прежде чем есть опять. Если есть в оп-

* Молочные продукты, зерно, фрукты и овощи.

** Мясо, рыба, птица.

ределенное время и не хватать куски между приемами пищи, это поможет сделать мирным ум и язык. Хорошее настроение способствует пищеварению, духовное настроение — тем более. Ешьте в приятной обстановке, ведя беседу на духовные темы. В соответствии с «Ксема-кутухала» — Ведической поваренной книгой II века н. э., приятная атмосфера и хорошее настроение так же важны для правильного пищеварения, как и качество пищи.

Воспринимайте пищу как милость Кришны. Еда — божественный дар, поэтому стряпайте, подавайте и вкушайте ее в духе радостного благоговения.

Сочетание продуктов

Следует знать благоприятные с точки зрения вкуса и эффективности переваривания и усвоения питательных веществ сочетания продуктов. Рис и другие зерна хорошо сочетаются с овощами. Молочные продукты: сыр, йогурт, пахта, сочетаются с зернами и овощами, но свежее молоко не подходит к овощам. Типичный ведический завтрак из риса, супа из дробленой чечевицы, овощей и чапати — абсолютно сбалансированная еда.

Старайтесь не сочетать овощи и сырые фрукты. (Фрукты лучше всего есть отдельно или с горячим молоком). Так же старайтесь не смешивать кислые фрукты со щелочными или молоко с продуктами брожения молока.

Делитесь прасадам с другими людьми

Шрила Рупа Госвами объясняет в «Упадесамрите», пятисотлетнем классическом произведении о преданной службе: «Один из путей выражения любви преданными — это предложение прасадам кому-либо и принятие прасадам от кого-либо».

Дар Господа слишком ценен, чтобы стремиться оставить его у себя, поэтому писания рекомендуют делить прасадам с другими, неважно с друзьями ли или с посторонними людьми. В древней Индии (многие и посейчас делают то же) владелец дома открывал дверь перед приемом пищи и взывал: «Прасад! Прасад! Прасад! Если кто голоден, пусть войдет и ест!». Поприветствовав и удобно усадив своих гостей, он кормил их до полного удовлетворения, прежде чем приняться за еду самому. Даже если вы не можете следовать этому обычаю, ищи-

те случай предложить прасадом другим, и вы сами будете выше его ценить.

Соблюдайте чистоту

Ведическая культура обращает большое внимание на чистоту, как внешнюю, так и внутреннюю. Для внутренней чистоты нужно очищать ум и сердце от материального загрязнения, распевая ведические мантры, особенно мантру «Харе Кришна». К внешней чистоте относится соблюдение высокого уровня чистоплотности при приготовлении и приеме пищи. Конечно, это включает обычные хорошие привычки мыть руки перед едой, мыть рот и руки после еды.

Ешьте умеренно

Жизненная сила и крепость зависят не от того, как много мы едим, а от того, насколько много мы можем переварить и поглотить нашим организмом. Желудку нужно рабочее пространство, поэтому вместо набивания его до отказа, наполните его наполовину, съев только половину того, что, как вам кажется, вы могли бы съесть, оставив четверть пространства для жидкости и четверть для воздуха. Таким образом вы поможете своему пищеварению и получите больше удовольствия от еды. Умеренная еда приносит удовлетворение уму и гармонию телу. Переедание возбуждает ум и делает его тупым, а тело тяжелым и усталым.

Не наливайте воду в огонь пищеварения

Видимое пламя и невидимое сгорание — два аспекта того, что мы называем «огонь». Пищеварение, конечно, включает сгорание. Мы часто говорим о «сжигании» жира или калорий, и само слово «калория» означает «тепло», выделяющееся при сгорании пищи. В Ведах говорится, что наша пища переваривается огнем, называемым джатхарагни (огонь в желудке). Ввиду того, что мы часто пьем во время еды, влияние жидкости на огонь становится важным фактором в искусстве еды.

Питье перед едой умеряет аппетит, а следовательно и стремление к перееданию. Умеренное питье во время еды помогает желудку совершать свою работу, но питье после еды разбавляет желудочные соки и уменьшает огонь переварива-

ния. Подождите не менее часа после еды, прежде чем снова пить, и если будет желание, можете пить каждый час после этого до наступления следующего приема пищи.

Не тратьте попусту пищу

В писаниях говорится, что каждый кусочек еды, утраченный во время изобилия, равен такому же кусочку во времена нужды. Кладите на тарелку ровно столько, сколько сможете съесть, а остатки экономьте до следующего приема пищи. Если по какой-либо причине прасадам надо выбросить, скормите его животным: заройте или бросьте в воду. Прасадам священный и никогда не должен выбрасываться. Приготавливая или поедая пищу, будьте экономны, не выбрасывайте продукты.

Практикуйте посты во время еды

Может показаться необычным для кулинарной книги рекомендовать посты, но, согласно «Яджур-веде», пост укрепляет силу воли и здоровье тела. Периодические посты позволяют отдохнуть пищеварительной системе — освежают чувства, ум и сознание. В большинстве случаев «Яджур-веда» рекомендует водяной пост. На Западе популярен пост на соках, потому что западные методы приветствуют долгие посты. Однако в «Яджур-веде» рекомендуются в основном посты короткие, один—три дня. При голодании не следует пить больше воды, чем необходимо для утоления жажды. Джатхарани, огонь пищеварения, освобожденный от задачи сжигания пищи, переключается на сжигание скопившихся в организме отходов, а избыток воды препятствует этому процессу.

Преданные соблюдают еще один вид поста — в Экадаши, 11-й день после полнолуния и 11-й день после новолуния, воздерживаясь от зернобобовых. Писания Брахма-вайварта сообщают: «Тот, кто соблюдает Экадаши, свободен от всякого рода реакций на грешную деятельность, и поэтому продвигается в благочестивой жизни».

КУХОННАЯ УТВАРЬ

Те, кто начинают заниматься индийской кулинарией, часто приходят в восторг, обнаружив, что успех зависит больше от творческой изобретательности, чем от специального оборудо-

вания. Если ваша кухня вполне снабжена обычными принадлежностями — сковородками, кастрюлями, ножами, перфорированной ложкой, мисками, теркой, металлическим ситом, досками для разделки, дуршлагом, марлей, набором мерных ложек и, возможно, весами, — у вас есть все, что потребуется в процессе приготовления настоящих индийских блюд.

Можно использовать современные приспособления: герметичные кастрюли, микроволновую печь и т. п. Герметичная кастрюля может пригодиться для быстрого изготовления супов дал и мелкого «турецкого» горошка, микроволновая печь — для подогрева хлебов и острых закусок, приготовленных заранее, и для поджаривания орехов и зерен; приборы для обработки пищи — для крошения имбиря и трав, для замешивания теста на хлеб и блины (они замешивают тесто за несколько секунд, дольше не позволяйте им работать, иначе тесто опадет).

Многие приборы, используемые в индийской кухне, часто могут быть с успехом заменены западными. Вот несколько примеров.

Обычные кастрюли из довольно тяжелого металла могут заменить латунные декхи — кастрюли без ручек, которые применяют во всей Индии. Тяжелый металл распределяет тепло равномерно и предотвращает подгорание пищи. В тонких кастрюлях, изготовленных из легких металлов, появляются горячие места, к которым пища неизбежно пристанет. Последите, чтобы у ваших кастрюль крышки плотно прилегали. Избегайте алюминиевых кастрюль, которые химически воздействуют на продукты, особенно на молочные продукты или такие, в которых имеются кислые компоненты.

Универсальный электросмеситель может заменить жернов, ежедневно применяемый в индийской кухне. Кроме размалывания специй, смеситель разжижает или превращает в пюре фрукты и овощи. Приобретите смеситель с лопастями, расположенными близко ко дну, чтобы им можно было распылять небольшие количества продукта.

Еще один полезный механизм — электрокофемолка. С его помощью можно измельчать малые количества специй или орехов за секунды. Если вы не хотите «электрифицировать» стряпню, можно достичь отличных результатов при помощи ступки и песта (с приложением физической работы).

Деревянные ложки и лопаточки, хотя обычно и не используемые в Индии, потому что считается, что дерево трудно очистить, практичнее, чем металлические ложки, которыми обжигаш пальцы и которые могут повлиять на вкус еды. Кроме того, они продлевают срок службы горшков.

И все же существуют чисто индийские кухонные принадлежности, которые сильно упрощают приготовление пищи. Если не сможете их достать, придется подобрать западные аналоги.

Кархайт. Глубокая круглая сковорода, с ручками с двух сторон. Может быть изготовлена из латуни, чугуна, нержавеющей стали. Благодаря широкому верху и вогнутому дну позволяет тратить мало масла для поджаривания большого количества пищи. Иногда применяется для тушения овощей. Китайский «бак» имеет такую же форму и может заменить его. Оба имеются в продаже по недорогой цене. Самый удобный размер — 12—15 дюймов (30—35 см) в диаметре. Если не нашли ни того, ни другого, можете взять сковороду с высокими стенками.

Тава. Круглый, слегка вогнутый лоток с ручкой, изготовлен из чугуна. Идеален для приготовления чапати, порат, лепешечек. Хорошая чугунная латка с равномерным распределением тепла может заменить эту посуду. Сгодится даже закаленная сковорода с ручкой. Для приготовления чонсов и сухого жаривания специй можно пользоваться маленькой сковородкой из чугуна.

Чимти. Пара длинных плоских щипцов с тупыми концами, чтобы переворачивать чапати и держать их над пламенем не протыкая. Годятся любые длинные щипцы с тупыми концами.

Велан. Твердая деревянная скалка без ручек, длиной 12—15 дюймов (30—35 см), в середине толще, а к краям постепенно сходит на конус. Очень удобна для раскатывания индийских хлебцев. Если не найдете готовую, пусть вам кто-нибудь ее сделает, или же можно пользоваться любой, какая есть.

Масала дибба. Емкость из нержавеющей стали или латуни с семью отделениями для специй. Металлическая крышка плотно прилегает к верху. Если не найдете этого полезного предмета, возьмите деревянную коробочку со стеклянными контейнерами для хранения специй.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Согласно ведическому обычаю рекомендуется во время первого завтрака наедаться плотнее, нежели во время второго завтрака, обеда, а иногда и изысканного пира. Примерное меню, приводимое ниже, даст представление о том, какие блюда лучше сочетаются. Пользуясь рецептами этой книги, вы

сможете разработать разнообразные меню на каждый день месяца. Конечно, при желании не стесняйтесь добавлять блюда к меню или изымать их.

Типичный **завтрак** состоит из главного блюда — зерна и овощей, легкого хлеба, небольшого количества йогурта и ломтика свежего имбиря. Чай из натуральных трав (например, имбирный чай) вполне подходит к этой еде. Если вы предпочитаете более легкий завтрак, есть много дополнительных вариантов: например, пури и джем, шрикханд и пападамы, овощная или фруктовая пакура, райта или свежие фрукты и йогурт.

1

Крошенный сыр с поджаренными помидорами
Блины из цельных зерен пшеницы
Жареный мелкий горошек с перцем
Соленый напиток из йогурта

2

Вареный рис, дал и овощи
Пури из бананов
Жареный мелкий горошек в йогурте
Йогурт

3

Овощи и рагу из дала
Дал на пару и йогурт
Острая пряная приправа с кокосовым орехом
Йогурт

4

Овощи и манная крупа
Блины, фаршированные картофелем
Мелкий горошек со специями
Сладкий напиток из йогурта

Классический ведический **второй завтрак** состоит из риса, дала, чапати и овощей. Чтобы завершить его, можно добавить салат, острую пряную приправу кутни, сласти и напиток. Легко можно подать немного йогурта.

1

Зеленые бобы в соусе
Простой белый рис
Чапати
Дал и суп из овощей
Томатная приправа или шпинат и йогурт — в салате
Фруктовые оладьи
Соленый напиток из йогурта

2

Горошек, сыр и помидоры
Рис лимонный
Блины из муки из мелкого горошка
Сливочный овощной суп
Ананасная острая приправа или салат из картофеля и кокосового ореха
Индийское мороженое
Напиток с привкусом аниса

Баклажан, шпинат и томатное пюре
 Рис и йогурт
 Чапати
 Суп из помидоров и тур дал
 Крокеты из дала в йогурте
 Приправа из тамаринда и фиников
 Сладкий пудинг из манной каши

Цветная капуста, картофель, соус
 Рис с кокосовым орехом
 Хлеб из муки из мелкого горошка
 Урад дал с йогуртом и специями
 Запеченный выдержанный сыр
 Вермишель в сливочном масле
 Напиток из тамаринда и тмина

На **обед** овощи с легким (воздушным) хлебом подаются с острыми закусками, острой приправой, сладостями и питьем. Не рекомендуется есть много зерна перед отдыхом, иначе желудку придется тяжело всю ночь. Перед сном в качестве закуски попробуйте горячее молоко и пури из бананов.

Выдержанная окра с кокосовым орехом
 Индийское тонкое сухое печенье
 Пирожки жареные с картофелем
 Томатная приправа, острая
 Рассыпчатые жареные спирали (хворост?)

Фаршированные голубцы
 Пури
 Рис лимонный
 Морковный пудинг
 Молоко с анисовым вкусом

Смешанное овощное рагу по-бенгальски
 Хлеб слоеный из цельной пшеницы
 Острая приправа из яблок
 Полукруглые пироги с фруктами
 Лимонный напиток

Жаркое из овощей и дал
 Плоский хлеб, фаршированный картофелем
 Овощные оладьи
 Острая приправа с мятой
 Густой йогурт с приправами

Шрила Прабхупада дал нам следующее стандартное меню для праздника: пышный рис, влажный овощ, сухой овощ, ос-

трая закуска, острая приправа, райта, одна—две сласти, питье, пури и кхир. Роскошный пир дает возможность многим испытать изобилие Кришны. Число блюд на пиру может возрастать неограниченно. В наших храмах мы отмечаем радостные события, такие как день рождения Господа Кришны или духовного учителя, пирами, где подается не менее 108 блюд, а бывает и больше.

Жареные сырны шарики в сливочном соусе
Картофель на решетке
Рис с овощами в смеси
Морковные крокеты с приправами
Острая приправа с мятой
Пури из бананов
Полукруглые пироги с фруктами
Сладкий рис
Напиток из тамаринда и тмина

Сладкие и кислые овощи
Вареный шпинат и сыр
Простой белый рис
Овощные оладьи
Острая приправа из томатов
Пури
Сласти из муки из мелкого горошка
Сладкий рис
Лимонный напиток

Жареная цветная капуста, картофель и сыр
Жаркое из овощей и сыра
Острый рис с приправами
Крокеты дал в йогурте
Острая приправа с финиками и тамариндом
Пури
Густой йогурт с приправами
Сладкий рис
Напиток с анисом

Фаршированные овощи
Шарики из шпината в томатном соусе
Желтый рис с сырными шариками
Полукруглые пироги с овощами
Острая приправа из кориандра
Пури из масала
Причудливые индийские сырны сласти
Сладкий рис
Напиток из сладкого йогурта

Примечание: все вышеприведенные блюда перечислены в указателе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПОДАЧА ВЕДИЧЕСКОЙ ПИЩИ

Приготовление пищи для удовольствия Всевышнего Господа — замечательный способ проявить творчество. Комбинируя

краски, ароматы, продукты разной структуры в разных блюдах, развиваешь искусство настоящего художника. Приготовление для Кришны требует проявления инициативы, и повар должен стремиться не только накормить, но и восхитить.

Ведическая кулинария практична, поскольку сориентирована на изготовление лучших блюд в наиболее короткое время. Тот, кто готовит для удовольствия Верховного Господа, готовит действительно, не торопясь и не транжиря. Шрила Прабхупада показал нам, как можно приготовить полный стол менее чем за час.

Оптимально используйте время, хорошо организуя его. Например, планируйте последовательность приготовления блюд. За несколько минут можно приготовить блюда из йогурта, сделать блины и повесить их на просушку, положить бобы на пропитку. Почти все индийские сласти можно заготавливать заранее и хранить в холодильнике до востребования. А в тот день, на который намечен пир, можно изготовить и охладить напитки за несколько часов до начала.

Если вы еще неопытны в индийской кулинарии, полезно собирать все компоненты прежде чем начинать, поскольку стряпня потребует всего вашего неусыпного внимания. Начните с тех блюд, которые дольше всего готовить, таких, как дал и приправы. Затем готовьте хлебное тесто, и у вас будет достаточно времени, чтобы оно поднялось. Если вы не изготовили свежий сыр накануне, сделайте его сейчас и поместите под пресс. Если готовите рис или халву, поставьте на огонь посуду с водой. Теперь приступайте к приготовлению овощей, острых закусок и побочных блюд. Если одно блюдо из меню требует долгого приготовления, постарайтесь чтобы прочие были быстры и легки в приготовлении. Хлеб и острые закуски готовьте в конце, чтобы их подать горячими.

Будьте внимательны. Посуду старайтесь мыть сразу же, не откладывая до окончания стряпни. «Приготовление пищи — (эквивалент) чистоты», — говорил Шрила Прабхупада. Не жалейте времени, чтобы протереть рабочие места, и мойте посуду по мере ее освобождения. Осознав, что половина удовольствия, доставляемого процессом приготовления пищи, — в чистоте, вы приучитесь оставлять кухню даже чище, чем она была первоначально.

Столь же внимательным, как при стряпне, следует быть и при подаче еды. В Индии, где нет столовых приборов, подобных западным, обычно пищу подают в катори — маленьких чашах из серебра, латуни или нержавеющей стали, или на тали — круглых подносах с ободком из этих же металлов. Рис, хлеб, острая приправа, дал, йогурт и другие жидкие или полужидкие блюда подаются в катори. Если нет тали и катори

ри, можно воспользоваться обычными тарелками и чашами. Все блюда подаются вместе, и их можно есть в любом удобном для едока порядке.

Индийская еда соблазняет сначала зрение, потом обоняние, и, наконец, язык. Домашнего печения хлеб, сласти разного цвета и различной формы, суп и овощи, гарнированные ломтиками лимона и свежими листьями кориандра, восхищают глаз. Ароматы выдержанных и свежих компонентов радуют обоняние, а гармония острых и мягких продуктов приятна языку.

Если вы хотели бы попробовать есть по-индийски, сядьте на пол, на ковер, матрас или подушку, и поставьте тали на низкий столик перед собой. Индийская музыка (или, еще лучше, пение вайшнавов) создаст приятную атмосферу.

ГЛАВА 1

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

В Ведической литературе утверждается, что Верховный Господь сотворил множество разнообразных продуктов для пропитания всех живых существ и что каждый должен употреблять в пищу только то, что ему предназначил Господь, и ничего иного. Для людей Господь выделил простые продукты, такие как зерно, овощи, фрукты и молочные продукты, и Он просил, чтобы мы предлагали Ему эти простые и питательные продукты. Можно приготовить и предложить Господу сотни и тысячи вкусных блюд.

Ниже перечислены некоторые продукты, наиболее часто используемые при приготовлении Кришна прасада: белая пшеничная мука, целые бобы, гороховая мука, целый мелкий горошек, желтый лущеный горох, сухое молоко, манная крупа, миндаль, грецкие орехи, земляные орехи, сахар, белая рисовая мука.

Почти все эти продукты можно купить в обычном продуктовом магазине. Некоторые же можно приобрести исключительно в специальных китайских или индийских продуктовых магазинах.

ПРЯНОСТИ

Пряности придают вкус приготовляемой пище, и они подобны драгоценным камням в кухне Кришны.

К пищевым продуктам специи добавляются в трех разных видах.

МАСАЛУ готовят следующим образом:

Растапливают масло на сковороде, добавляют пряности и готовят, пока все не станет ароматным. Большинство вегетарианских блюд готовят на масале.

ЧАУНЧ готовят, нагревая небольшое количество масла в маленькой посуде. Затем добавляют специи, пока все не становится ароматным, а затем все содержимое добавляют к уже приготовленному блюду, такому как дал или чантеж.

Третий способ — это добавлять специи во время приготовления пищи. Так поступают с садовым чабером — самава или кахори, но они должны быть хорошо прогреты.

При употреблении свежих приправ вкус становится острее после длительного прожаривания. Добавляйте их, пока вкус не станет достаточно хорошим. Целый или размельченный красный перец сам не обладает вкусовыми качествами, его необходимо подвергать тепловой обработке.

Приготовив определенное блюдо несколько раз, вы научитесь обращаться и сможете приготовить масалу или чаунч.

Нельзя смешивать пищу, приготовленную со специями, с пищей, приготовленной без таковых. Соль никогда не добавляют к молоку или маслу, но можно к йогурту. Некоторые специи сладкие, а некоторые — едкие, острые. Например, луглу нельзя употреблять вместе с асафетидой.

При приготовлении прасада благоразумно придерживайтесь ПАРАМПАРЫ (преемственности учеников); не старайтесь слишком много самостоятельно экспериментировать.

Пряности обладают не только вкусовыми качествами. Они способствуют сохранению хорошего здоровья. Куркума очищает кровь, красный стручковый перец способствует пищеварению, асафетида действует успокаивающе, имбирь регулирует деятельность кишечника и т. д.

По возможности нужно покупать пряности и иметь их дома в небольших количествах. От свежих пряностей несравненно улучшается вкус пищи.

Предлагаются следующие пряности приготовления прасада: размельченный душистый перец, асафетида, спелые семена аниса, размельченный черный перец, стручки кардамона, красный стручковый перец, размельченный красный перец, цельная или размельченная корица, размельченная или целая гвоздика, размельченный кориандр, цельный или молотый тмин, свежий имбирь, молотый имбирь, порошок манго, целый мускатный орех, целые зерна перца, розовая вода, шафран, целые зерна сезама, молотая куркума.

Большинство из этих пряностей продаются в специальных магазинах, но некоторые характерны только для Индии. Если их нет в вашей стране, можно попросить, чтобы их вам выслали. Асафетида и порошок манго имеются только в специальных магазинах, а имбирь — только в китайских магазинах.

СПЕЦИАЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Существуют несколько основных рецептов, чаще других использующихся при приготовлении пищи для Кришны. Йогурт, творог, проросшая фасоль и подобные чистые и недорогие составные части, как и топленое масло, можно приготовить, пользуясь указанными здесь рецептами.

Вообще мы не употребляем покупные сыр, кефир, сметану, потому что многие приготовленные на производстве продукты содержат невегетарианский, очень нечистый элемент — сычужок. Хотя некоторые виды сметаны и сыра его не содержат, все же лучше быть осторожным. Если сычужок не указан на этикетке, то можно обратиться к молочному заводу и узнать, входит ли туда сычужок. В любом случае, совсем не сложно самим приготовить деревенский творог, сливочный сыр, йогурт и другие подобные продукты и, несомненно, это — очень благоприятная возможность служить Кришне с преданностью, готовя для него пищу.

Алкогольные напитки на ведическом обеде не подаются. Вкус прасадам оживляет душу и очищает чувства, интоксикации оказывают противоположное действие. Если бы интоксиканты вообще были благоприятны для возвышения нашего сознания, то йоги пили бы и курили, но это не так. Алкоголь притупляет сознание и перебивает тонкий вкус вегетарианской пищи, так что лучше пить воду или один из напитков, упоминаемых в этой книге. Обычно после индийской трапезы не подают ни чая, ни кофе. Вместо этого принято жевать немного семян аниса и дробленого кардамона для освежения рта и удовольствия желудка.

Оптимальна серебряная посуда. Индийцы едят пальцами правой руки (левой рукой очищают тело, правой его питают). Пальцы и индийская еда как бы предназначены друг для друга. Как еще можно оторвать кусок чапати, завернуть в него кусок покрытого соусом овоща и отправить их в рот, не обронив ни капли по пути? Но если хотите, можно пользоваться серебряными приборами — ложками, вилками.

Хорошо приготовленная еда подается горячей и в изобилии, и особенно большое удовольствие она доставляет, когда угощающий желает сделать приятное гостю. Гость может, если хочет, есть умеренно, но в обязанности хозяина входит забота о том, чтобы гость сытно поел. Песня вайшнавов, прославляющая духовного учителя, гласит: «Когда духовный учитель видит, что преданные удовлетворены поеданием прасадам Кришны, он тогда сам удовлетворен». Тем же духом проникнут приводимый ниже эпизод из книги «Посадить семя» — второго тома биографии Шрилы Прабхупады, написанной Его Божественной Милостью Сатсварупа даса Госвами. В этой книге преданный вспоминает начальный этап движения Харе Кришна. «Открытое заявление Прабхупады, что каждый должен съесть столько прасадам, сколько сможет, вызвало веселое настроение и родственные чувства друг к другу. Никому не разрешалось сидеть, «поклевывая»,—вежливо есть маленькими кусочками. Они ели со смаком, как и настаивал Свамиджи (Шрила Прабхупада). Если он замечал, что кто-то ест недостаточно усердно, он окликал этого человека по имени и с улыбкой протестовал: «Почему не ешь? Возьми прасадам». И смеялся. «Когда я ехал в вашу страну на корабле,— говорил он,— я думал: как эти американцы будут есть такую еду?». Когда ребята протягивали тарелки за добавкой, Кит (ныне Его Божественная Милость Киртанананда Свами) подавал по второму разу: еще рис, дал, чапати и сабджи».

Даже Сам Господь Кришна при Своем воплощении 500 лет назад в облике Шри Чайтаньи Махапрабху получал огромное удовольствие, подавая прасадам Своим преданным. «Шри Чайтанья Чаритамрита» — бенгальская классическая книга о времяпрепровождении этого, самого великодушного воплощения Божества, гласит: «Шри Чайтанья Махапрабху не имел привычки принимать прасадам малыми порциями, поэтому Он клал на каждую тарелку столько, сколько хватило бы по меньшей мере пятерым. Каждый наелся досыта, потому что Шри Чайтанья Махапрабху все время говорил разносчикам: «Дайте им еще! Дайте им еще!». А поскольку Господь Чайтанья был Самим всеведующим Господом, он поражал каждого тем, что точно знал, чего хотел каждый. Таким образом Он кормил Своих преданных, пока все они не были полностью удовлетворены».

Вы и Ваши гости также должны быть полностью удовлетворены. Сидите ли вы на полу или за столом, едите ли вы пальцами или серебряными ложками, угощаете ли вы или угощаетесь, одно у вас блюдо или 120, вы увидите, что ваша домодельная индийская еда — истинный праздник для чувств, ума и души.

РЕЦЕПТЫ

1. Рецепты, приведенные в настоящей книге, рассчитаны на порции для 4—6 человек.

2. В каждом рецепте компоненты перечислены в порядке их применения.

3. В таблице Приложения приведен пересчет для американских, канадских и австралийских потребителей.

4. Ложку набирать без верха.

5. Два самых распространенных компонента — осветленное масло и домашний сыр — описаны в разделе «Молочные продукты».

6. Во многих рецептах допускается выбор между осветленным маслом и растительным маслом. Если пользуетесь растительным, можно взять смешанное или масло арахисовое, зерновое, подсолнечное, горчичное. Оливковое масло не рекомендуется, потому что его сильный запах заглушает тонкий аромат специй.

7. Термин «густая сметана» относится к обычной сладкой сметане, которая называется одинарными сливками в Великобритании и концентрированными сливками в США.

8. Как правило, следует добавлять 0,5 чайной ложки соли к 450 г овощей и столько же к 275 мл воды. Помните, что легче добавить соль позже, нежели удалить ее.

9. Приблизительные размеры кусков продуктов:

кубики — 1—2,5 см поперечно,

кубики — 5 мм поперечно,

фарш — 3 мм поперечно.

10. Не волнуйтесь, если что-то не получилось. Даже у лучших поваров бывают неудачи. Успех приходит с практикой.

11. Большинство рецептов заканчиваются советами, как подавать. Предложенные сочетания блюд только вспомогательны — вы, несомненно, захотите поэкспериментировать самостоятельно. Однако есть одно предложение, сопровождающее каждый рецепт и каждое сочетание блюд: вначале предложите пищу Господу Кришне.

12. Предложения блюд обычно начинаются уже на кухне, поэтому не пробуйте пищу во время приготовления. Пусть Кришна первый насладится.

13. Когда стряпня окончена, положите щедро порцию на блюдо для Кришны. Если можно, имейте запас тарелок и чаш исключительно для Него.

14. Поставьте тарелку перед алтарем или изображениями гуру и Кришны.

15. С чувством преданности просите Кришну принять ваше приношение. Это можно сделать, прочтя трижды мантру:

Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе,
Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.

16. Позже уберите пищу с тарелок для приношений. Эту еду и оставшуюся в кастрюле теперь можно подавать на стол. (Подробнее см. в разделе «Храм Кришны в вашем доме»).

ПРЯНОСТИ И ТРАВЫ

1. Асафетида.
2. Кардамон.
3. Кайенский перец.
4. Стручковый перец свежий, чилли.
5. Стручковый перец сушеный, целиком.
6. Корица.
7. Гвоздика.
8. Кориандр свежий.
9. Семена кориандра., цельные и измельченные.
10. Семена тмина, цельные и измельченные.
11. Листья кари (приправа из куркумового корня, гвоздики и разных пряностей).
12. Укроп.
13. Шамбала (бобовая мелкосеменная культура).
14. Имбирь свежий.
15. Семена калинджи.
16. Порошок манго.
17. Листья мяты.
18. Семена горчицы.
19. Мускатный орех.
20. Розовая вода.
21. Шафран.
22. Тамаринд.
23. Куркума.

Суть индийской кухни — приправы, мудрое использование пряностей, трав и приправ. Пряности: корни, кора, семена, используемые целиком, измельченными или растертыми в порошок. Травы — это свежие листья или цветы. К приправам относятся такие природные компоненты как соль, лимонный сок, орехи и розовая вода. Творческое применение отборных ароматических приправ и трав, имеющее целью выявить скрытые ароматы блюда, обуславливает уникальность индий-

ских блюд. Блюда не сильно пряные, а лишь слегка, что создает тонкие, возбуждающие аппетит нюансы вкуса и аромата. Количество пряностей, вводимых в блюдо, не жестоко задано, это дело личного вкуса. Хотя индийская пища всегда пряная (в блюдо может быть введена одна пряность или десяток), она не должна быть жгучей. Горячительное действие индийской пищи происходит от употребления перца, но его можно класть, в зависимости от вкуса, много или мало, можно вообще не класть — истинно индийская пища все же останется вкусной.

Пряности и травы, «алмазы индийской кухни», делают пищу не только вкусной, но и способствуют ее перевариванию. Большинство специй имеют медицинские свойства. Куркума, например, оказывает диуретическое действие, кайенский перец стимулирует пищеварение, свежий имбирь тонизирует. Наука применения пряностей для усиления вкуса пищи и сохранения хорошего здоровья уходит в истории тысячелетней давности, в «Яджур-веду» и «Артха-шастру».

Тысячу лет назад Бабур Великий, основатель Империи Моголов, высоко оценил роль специй в индийской кухне. «Если бы мои соотечественники имели то знание пряностей, каким обладают индусы,— писал он в своих мемуарах, «Бабур-на-мэ»,— я завоевал бы весь мир».

Магия пряностей — в масала (смесях). Повар, умеющий составлять смеси пряностей и трав, может создать бесконечное разнообразие сочных блюд, со своим неповторимым вкусом каждое. Даже обычному картофелю можно сообщить поразительное разнообразие ароматов с помощью смеси специй, привлекаемых к его изготовлению.

Как приготовить смесь

Техника подрумянивания пряностей в горячем масле с целью выявления их ароматов, уникальна в индийской кухне. Приготавливая смесь, иногда берут пряность целиком, иногда растирают в порошок, но чаще и то, и другое вместе. Вначале следует собрать все необходимое на рабочем месте. Затем нагрейте достаточное количество (1—2 стол. ложки) сливочного или растительного масла, чтобы пряности и другие компоненты не пристали ко дну сковороды. Пусть масло будет очень горячим, но не подгорает. Затем бросьте пряности в масло. Они сразу начинают набухать, шипеть, становиться коричневыми или еще как-нибудь изменяться. Затем, как раз в тот момент, когда они подрумянены и готовы, опрокиньте их в блюдо, ко-

торое стряпаете, или наоборот, положите приготавливаемый продукт в приправы для кипения на медленном огне.

Разным пряностям требуется разное время для подрумянивания, но процесс надо закончить одновременно, поэтому очень важно знать следующее: например, в рецепте имеем семена тмина, семена шамбалы, размельченный свежий имбирь, измельченный кориандр и порошкообразную асафетиду. Поскольку семена тмина и шамбалы требуют для подрумянивания не более 30 секунд, добавьте их вместе в горячее масло прежде всего. Затем через 10 секунд добавьте размельченный имбирь, ему надо 20 секунд. Кориандру достаточно 5 сек., значит его бросьте через 15 секунд, и наконец, добавляйте асафетиду. И вот все готово!

Добавляя приготавливаемое блюдо к смеси пряностей, размешайте его вначале для равномерного распределения компонентов с пряностями, это позволит предотвратить перегрев пряностей на дне сковороды. Если по рецепту требуются только молотые пряности, масло или растительное масло должны быть нагреты умеренно, чтобы пряности не сгорели. Другие травы и приправы, кроме смеси пряностей, обычно вносятся во время приготовления (варки) или в конце.

Немного попрактиковавшись в приготовлении смесей, вы ознакомитесь с запахом и вкусом каждой пряности. Такие сильные пряности как гвоздика, кайенский перец и асафетида вносятся в малых количествах, а более слабых — семена тмина, измельченный кориандр — можно взять побольше.

Некоторые смеси — панч масала, гарам масала — можно готовить заранее. Можно даже заготовить на несколько недель или месяцев. Панч масала — смесь пяти пряностей в цельном виде, применяется в основном для приготовления овощей. Гарам масала — буквально «горячие пряности» (для согревания тела) — смесь измельченных сладких пряностей. Их добавляют к блюду в конце приготовления, иногда даже перед подачей на стол.

Вот один рецепт для панч масалы и один для гарам масалы:

Панч масала: 1 ст. ложка семян тмина,
1 ст. ложка черных семян тмина или семян калинджи,
2 ст. ложки семян черной горчицы,
2 ст. ложки семян аниса или укропа,
1 ст. ложки семян шамбалы.

Все смешать и хранить в герметичном сосуде в холодном сухом темном месте. Перед употреблением встряхивать, чтобы перемешать равномерно.

Гарам масала: 4 ст. ложки семян кориандра,
2 ст. ложки семян тмина,
2 ст. ложки зерен черного перца,
2 ст. ложки семян кардамона,
1 ч. ложка цельных гвоздик,
2 палочки корицы длиной по 5 см.

Каждую специю прожарить на сухой сковороде по отдельности. Сковорода должна быть чугунной. Положив каждую специю на сковороду, встряхивать ее, пока специя не станет на тон темнее и не начнет издавать свежеподжаренный запах. Когда все специи прожарены, измельчите их все вместе в мелкий порошок в электрической кофемолке. Поместите измельченную масала в стеклянную посуду с плотной крышкой и храните в прохладном месте.

Приготовленные специи храните в герметичном контейнере. Гарам масала, приготовленная из высококачественных пряностей и хранящаяся в герметичном контейнере, сохранит свой вкус и аромат несколько месяцев.

Для другой смеси гарам масала поджарьте без масла и измельчите такие же количества кардамона, гвоздики и корицы, что и в первом рецепте, затем добавьте половину зерна мускатного ореха, мелко измельченного.

1. Прежде, чем применять цельные пряности, особенно закупленные в больших количествах, просейте их, чтобы очистить от возможных мелких корешков или камешков.

2. Все пряности храните в герметичных банках или сосудах в прохладном сухом месте вдали от прямого солнечного света. Чтобы они не выдыхались при постоянном открывании больших сосудов, храните дневную норму в маленьких бутылочках. На всех сосудах должны быть этикетки.

3. Во многих рецептах предусмотрены измельченные пряности. Чем закупать порошкообразные пряности, которые скоро потеряют свой аромат, всегда лучше купить цельные зерна и молоть их по мере необходимости. В Индии это делают на жернове, но электрическая кофемолка отлично подходит. Аромат и вкус свежесмолотых пряностей несравненный.

4. Избегайте покупного порошка кари или порошкообразных приправ. Часто изготовленные из низкосортных пряностей, эти безвкусные смеси кари приведут к утомительному однообразию ваших блюд. В Индии они практически неизвестны. Гораздо лучше сделать свежую смесь пряностей, вашу собственную.

5. Иногда по рецепту требуется масала в виде пасты. Это можно сделать, измельчая вместе соответствующие пряности и несколько капель воды пестиком в ступке. Затем надо под-

сушить пасту на масле в течение одной минуты, чтобы почувствовать ее аромат перед добавлением других компонентов.

6. Прежде чем начать стряпать, прочитайте рецепт внимательно. Соберите нужные вам пряности возле плиты. Позже, возможно, не окажется свободного времени на поиски специй, что-то на плите может подгореть, пока вы отлучитесь.

7. Иногда возможно заменять отсутствующие пряности другими. Часто можно даже обойтись без какой-либо пряности, и блюдо тем не менее получится отлично. В рецептах указаны возможные замены и пропуски. Опыт вам поможет.

8. Хотя сушеные травы часто в два раза острее, чем свежие, по возможности старайтесь пользоваться свежими.

ВАША ПОЛКА С ПРЯНОСТЯМИ

Поскольку именно пряности и приправы, разумно смешанные, придают индийской пище ее характерные черты, следует изучить их по очереди и познакомиться с их свойствами.

Асафетида (хинг). Это ароматическая смола корней дерева ферула асафетида (лакрица?), применяется маленькими щепотками, имеет специфический вкус, обладает лечебными свойствами. Асафетида настолько эффективна для предотвращения метеоризма (скопления газов), что может лечить несварение желудка даже у лошадей. Продается в виде смолы или мелкого порошка. Смола чище, но ее надо молоть. Порошок асафетиды смешивается с белой мукой, им удобно пользоваться. Добавьте щепотку или часть чайной ложки в горячее масло или растительное масло за одну—две секунды до добавления других компонентов. Если не найдете асафетиду или не захотите ею пользоваться, можно вполне обойтись без нее.

Кардамон. Бледно-зеленые стручки семян этого представителя семейства имбирных применяются для придания аромата сладостям, еще их жуют для освежения рта и стабилизации пищеварения. Белые стручки это только поблекшие зеленые, их легче достать, но они менее ароматны. Если готовите с цельными стручками, выньте их перед подачей на стол или сдвиньте на край тарелки. Их не принято есть в цельном виде. Если по рецепту требуются только черные острые семена, удалите их из стручков и измельчите в порошок пестиком в ступке или в мельнице. Измельченные семена кардамона применяют для гарам масала.

Кайенский перец. Порошок, изготовленный из красного сушеного перца, часто называется порошком красного струч-

кового перца. Эта пряность делает индийскую пищу горячей. Применяйте по вкусу.

Свежий стручковый перец. Эти ярко-красные или зеленые стручки с семенами можно купить и в азиатских бакалейных лавках и в супермаркетах (гастрономах, универсамах). Плоские круглые белые семена, содержащиеся в стручках, делают пищу острой. Если же вам нужен только аромат, а не острота, сделайте разрез (щель) в стручке и выньте семечки кончиком ножа. Мойте руки мылом очень тщательно и теплой водой после работы с перцем, потому что содержащиеся в нем летучие вещества раздражают кожу. Храните стручки невымытыми, завернув в газету, в холодильнике. Испортившиеся выбросьте.

Цельные сушеные перцы (чилли). Высушенные стручки красного перца находят широкое применение в индийской кухне, благодаря их горячительному воздействию и аромату. Если нужны размолотые перцы, их мелют пестиком в ступке или пальцами разрывают на мелкие кусочки. Не забывайте тщательно мыть руки после этого. Если не любите перец, можно взять меньшую дозу или совсем не брать их.

Корица. Настоящая корица происходит из внутренней коры вечнозеленого дерева. Родом это дерево из Шри Ланки и Западной Индии. Ищите тонкие, высушенные на солнце оболочки коры, они продаются вложенными одна в другую. Если надо применить цельные палочки корицы в острой пряной приправе (чатни) или в рисовых блюдах, то палочки надо вынуть перед тем, как подавать еду. Чем покупать измельченную корицу, купите цельные палочки, прожарьте их досуха и измельчите, когда потребуется. Сильно пахнущая, немного горькая корица, обычно продающаяся на рынке, имеет вид толстых отдельных кусков или бывает в виде порошка. Это слабое подобие настоящей, вкус которой тонок и сладок.

Гвоздика. Эти высушенные цветочные почки тропического дерева мирт карофиллис всегда были основой торговли пряностями. Слово «гвоздика» происходит от латинского «клавиус», что значит «гвоздь», от формы продукта. Масло гвоздики антисептично, сильно ароматизировано. Считается, что обычай «жевать гвоздику при обращении к императору» зародился в Китае. В царствование Елизаветы I обычно придворные жевали гвоздику в ее присутствии. Гвоздику можно применять для очищения крови, как помощь пищеварению, местное болеутоляющее при зубной боли. Поджаренная досуха и измельченная гвоздика — основной компонент гарам масала. При покупке выбирайте гвоздику хорошей формы и пухлую, а не сморщенную и пыльную.

Кориандр свежий. Свежие листья кориандрума сативума широко применяются в Индии, так же, как петрушка на За-

паде, не просто как гарнир, но как основной источник аромата. Свежий кориандр (иногда называемый килантро или китайская петрушка) заслуживает внимания. Его нежный вкус уникален. Если нет возможности достать кориандр, можно заменить его петрушкой, но запах будет не совсем такой. Свежий кориандр обычно продают в пучках. Чтобы его сохранить, суньте его корни или подрезанные стебли в чашу с водой, поставьте чашу в пластмассовый мешок и храните в холодильнике. Так его можно сохранять более недели. Перед употреблением вымойте. Применяют листья и верхние части стеблей, мелко нарубленные.

Если трудно купить свежий кориандр (или свежую шамбалу), можете вырастить его сами. Посейте немного семян кориандра в небольшой чаше (участочке земли), покройте тонким слоем почвы и поливайте каждый день. Они прорастут через 18—20 дней и будут расти быстро. Срежьте стебельки, когда они вырастут на 15 см и прежде, чем начнут давать семена.

Семена кориандра, цельные и измельченные. Семена круглые, бежевого цвета, очень ароматичны. В индийской кухне они занимают ведущее место среди пряностей, и начали завоевывать популярность на Западе. В 1983 г. США и Англия импортировали по 3 млн тонн семян кориандра. Масла кориандрового семени помогают усвоить крахмальную пищу и корнеплоды. Вообще его измельчают непосредственно перед употреблением, тогда эти семена придают свежий весенний аромат пище. Чтобы максимально извлечь аромат, покупайте семена цельными и измельчайте их понемногу на кофемолке.

Семена тмина, цельные и измельченные. Семена белого тмина, куминум циминум — важный компонент в приготовлении овощных кари, риса, приправ и дала. Хотя измельченный тмин продается во всех супермаркетах, лучше самим его смолоть. Если по рецепту требуется поджаренный тмин, поджарьте нужное количество семян на заранее подогретой сковороде. Встряхивайте ее, пока семена немного не потемнеют и не станут душистыми. Если требуется поджаренный и измельченный тмин, то уже прожаренные семена поместите в электрокофемолку, при отсутствии кофемолки можно растолочь семена в ступке или просто раздавить тыльной стороной ложки.

Черные семена тмина мельче и темнее, чем белые, имеют более горький вкус и более острый запах.

Листья карри. Свежие листья с дерева карри, растущего в Юго-западной Азии, применяют в основном для ароматизации и придания вкуса кари и супам. Сухие листья легче достать, чем свежие, но они менее ароматны. При приготовле-

нии кари или масала, положите свежие или сухие листья в масло, и пусть жарятся, пока не станут хрустящими.

Укроп. Иногда известен как «сладкий тмин», длинные бледно-зеленые семена похожи на тминные, но имеют вкус анисового семени или лакричника. Семена укропа иногда применяют для кари. Поджаренные всухую, они — эффективный очиститель дыхания. Если не смогли найти, замените равным количеством семян аниса.

Шамбала. Листья и нежные стебли Тригонеллы фенумгрекум популярны в Индии. Его квадратные, довольно плоские коричневато-бежевые семена важны во многих овощных кари (приправах). В Индии женщины едят семена шамбалы с неочищенным пальмовым сахаром после родов, чтобы укрепить спину, усилить мышцы тела и стимулировать поток грудного молока. Семена шамбалы немного горьковаты, так что не превышайте рекомендуемых количеств и избегайте пережаривания их, отчего они становятся еще более горькими. Как и кориандр, шамбалу легко вырастить.

Имбирь свежий. Этот светло-коричневый узловатый джинджера официалис применяется исключительно широко во всех видах индийских блюд. Выбирайте свежий имбирь, пухлый и не сморщенный, плотный по структуре и маловолокнистый. Прежде чем рубить, растирать, нарезать или измельчать имбирь для приготовления пасты, поскребите его кожуру, как у картофеля, острым ножом. Для растирания имбиря возьмите мелкую терку (металлическую). Порошкообразный имбирь не заменяет свежего, потому что запах его другой. Сушеный имбирь острее свежего, его перед употреблением надо вымочить. (Одна чайная ложка сушеного имбиря равна одной столовой ложке нарубленного свежего имбиря). В медицине он применяется в случае колики и несварения желудка. Его едят в небольших количествах при зубной боли, имбирный чай — отличное средство от простуды.

Семена калинджи. Это черные, в форме слезинки семена лукового растения нигелла индика. Они придают слабый луковый запах и применяются в овощных блюдах и тесте пакора. Хотя их часто путают с семенами черного тмина, у них нет ничего общего. Если достать не удастся, исключите из рецепта.

Порошок манго. Сырые плоды дерева манго, мангифера индика, нарезают на полоски, затем сушат, измельчают и применяют как ароматизирующую и подкисляющую добавку в овощных кари. Порошок манго применяется не реже в Северной Индии, чем лимон в Западной кухне, с целью придать пище резкий и кислый привкус. Он горюч, пользуйтесь осторожно.

Листья мяты. Самые распространенные разновидности — это мята курчавая (Мента спиката) и мята перечная (мента пиперита). Листья мяты добавляют окраску как украшение и, кроме того, придают освежающий вкус напиткам. Их применяют для изготовления мятного чатни (острая приправа). Мята стимулирует пищеварительный тракт и ослабляет тошноту и рвоту. Эти растения легко вырастить дома практически в любой земле, на солнце или в тени. Сухая мята теряет цвет, но вполне сохраняет аромат.

Семена горчицы (рай), черные. Индийская кухня не была бы тем, что она есть, без семян Брассика джунсеа. Семена черной горчицы — круглые, крошечные (меньше, чем у желтого сорта), и вообще-то не черные, а темные красновато-коричневые. Они едкие, имеют аромат ореха, питательны и дают добавочное качество блюду и делают его привлекательным на вид. Поджаривание семян горчицы — один из ключевых моментов приготовления масала. Семена надо рассыпать на небольшом слое масла и через несколько секунд они затрепещат и хлопнут, и выскочат из сковороды, если вы не успеете накрыть их крышкой.

Мускатный орех. Это ядро семечка тропического дерева миристика фрагранс. Покупайте цельные ядра, круглые, плотные, маслянистого вида и тяжелые. Они могут быть темными или белыми из-за извести, применяемой для отпугивания насекомых. Измельченный мускатный орех применяют в малых количествах (иногда с другими пряностями) для придания аромата пудингам, сладостям и овощным блюдам. Лучше натереть орех прямо в блюдо; натертый заранее, он быстро теряет аромат. Храните цельные или порошкообразные орехи в герметичных контейнерах.

Розовая вода, это разбавленная эссенция лепестков розы, экстрагированная паром. Широко применяется для ароматизации индийских сладостей и рисовых блюд. Можно отмерять ее мерной ложкой, но если применяете эссенцию или концентрат, не передозируйте. Считайте по каплям.

Шафран. Шафран известен как «король пряностей». Это сушеное рыльце крокуса шафранового, Крокуса сативус, культивируемого в Кашмире, Испании и Португалии. В каждой цветке крокуса есть только три шафрановых жилки, поэтому один фунт (0,45 кг) шафрана получают из выбранных вручную жилок 7000 цветков. Шафран стоит дорого, но малое его количество достаточно ощутимо. Будьте осторожны: не спутайте с дешевым шафраном, или «гибридным». По виду они похожи и цвет одинаков, но аромат совсем не тот.

Аромат шафрана тонкий и приятный и он придает богатый желтый оттенок всему, к чему бы ни примешивался. Его при-

меняют для окрашивания и ароматизации сластей, рисовых блюд, напитков. Для экстракции аромата и яркого оранжевого цвета, поджарьте жилки шафрана всухую, затем раскрошите и утопите в столовой ложке теплого молока. Затем влейте молоко в блюдо, которое надо ароматизировать. Шафран продается в виде порошка, и такой шафран в два раза крепче, чем жилки.

Тамаринд (имли). Эта кислая, как кислота, приправа получается из больших широких бобовых стручков тропического дерева, тамариндус индика. Коричневая мякоть (иногда с темными блестящими семенами) выскребается из стручка, сушится и продается в пачках.

Для употребления выньте семена и разорвите или нарубите мякоть на мелкие кусочки. Вскипятите кусочки в небольшом количестве воды в течение 10 мин., или пока кусочки мякоти не размягчатся и не распадутся. (На 275 мл воды 225 г тамаринда). Затем пропустите как можно больше мякоти через фильтр (сито). Жидкость сохраните, а волокнистый осадок на сите выбросьте. Если тамаринда нет, можно имитировать его запах, смешав сок лимона и коричневый сахар.

Куркума (хальди). Представитель семейства имбирных, Куркума лонга, имеет все оттенки — от темно-оранжевого до красновато-коричневого, но в осушенном и измельченном в порошок состоянии всегда ярко-желтая. Применяют в небольших количествах для придания теплого, резкого аромата овощам, супам, закускам или просто для окраски блюд из риса. Измельченная куркума долго сохраняет способность окрашивать, но аромат теряет быстро. Дома достаточно иметь одну унцию (около 30 г), если вы не живете на пряном рисе и карри. Куркума оставляет пятна, так что будьте осторожны — не запачкайте одежду. Легко возгорается, будьте внимательны при стряпне. Куркума упоминается в «Яджур-веде» как диуретическое средство для очищения крови и стимуляции кишечника.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

1. Гхи — осветленное масло.
2. Панир — домашний сыр.
3. Дал — йогурт.

И современные пособия и древние Веды хвалят молоко как чудо-продукт за то, что оно содержит все питательные вещества, необходимые для хорошего здоровья. Ведические пи-

сания, кроме того, сообщают, что молоко развивает тонкие мозговые ткани, необходимые для понимания сознания Кришны. В период Вед, многие йоги жили только на молоке, которого было столь много, что владельцы отдавали его бесплатно. Поскольку молоко питает человека и духовно и физически, Ведическая культура считает его самым важным продуктом, необходимым для человеческого общества.

Важность молока приводит к важности охраны коров. Как и человек, корова счастлива, чувствуя себя защищенной. Корова, вскармливающая своего теленка, уверена, что владелец не убьет ее, пока она яловая, она счастлива, и, естественно, молоко у нее более сладкое, более обильное. В «Шримад-Бхагаватам» говорится, что под защитой святого царя Юдхиштри коровы были так счастливы, что их большие вымя наполнялись и переполнялись и они увлажняли землю жирным молоком. Еще один великий ведический царь, Махараджа Парикшит, удивившись тому, что некто пытался убить корову в его царстве, немедленно арестовал виновного и наказал его.

Поскольку люди пьют молоко коров, Веда считает корову одной из матерей человеческого общества. Взаимная зависимость человека и коровы — совершенный пример гармонии природы, как предписал Сам Кришна. К сожалению, в нашей «развитой» цивилизации люди пренебрегают духовным знанием и допускают убийство коров в широком масштабе. «Тогда надо понять, — пишет Шрила Прабхупада, — что человеческое общество развивается не в том направлении и само себя ведет к гибели».

Самая важная причина защиты коров — любовь к ним Кришны. Ведические писания говорят нам, что в Кришна-лока — вечном местопребывании Господа Кришны — имеются коровы, называемые сурабхи, о которых Господь Сам заботится.

Пять тысяч лет назад, когда Господь Кришна появился в этом мире, Он играл роль деревенского пастушка в Северной Индии в деревне Вриндавана и проявил Свою склонность к коровам. Его детские годы прошли среди Его коров и телят, друзей Его пастушеского периода жизни и молочных продуктов. Поэтому Кришна называется еще Говинда, «тот, кто доставляет удовольствие коровам», и Гопала — «друг коров». Поскольку, забавляясь, Он таскал у Своих соседей их запасы масла и йогурта, Его называют Махана-таскара — «вор масла».

Молоко коров — источник трех важных компонентов ведической пищи: гхи (осветленное масло), панир (свежий сыр) и дал (йогурт). Гхи — это высоко ценимый продукт для стряпни

со времен Вед, когда вместе с зерном и коровами его считали одним из признаков благосостояния хозяйства. Гии — это основа масла и самая лучшая среда для приготовления пищи. Его приготавливают, нагревая масло очень медленно, пока не выпарится вся вода и не отделятся твердые компоненты, тогда останется прозрачное золотисто-желтое масло. У него несколько сладкий, тонкий, орехообразный аромат, придающий неотразимое качество блюдам, приготовленным на нем. И он не повышает уровня холестерина у вас в крови.

Гии имеет и другие достоинства, кроме вкуса. Его можно нагревать до высоких температур, и оно не запузырится и не задымится, потому что вода (кипящая при 100°C) и твердые белки (горящие при 125°C) выведены из него. Гии идеально для соте, тушения, поджаривания на сковороде и глубоком жарении. Оно придаст новый аспект вашему столу.

Сыр, каким мы его знаем на Западе, практически неизвестен в Индии, народ, который предпочитает свежие молочные продукты, а не выдержанные. Панир — это домашний свежий сыр, который применяется во многих случаях. Высушив, его можно добавлять прямо в суп или в овощные блюда или есть прямо так. Отжав, можно из него делать сласти или нарезать на кубики и добавлять сырым или глубоко осушенным в овощные блюда.

Йогурт применяют практически во всех индийских трапезах. Если не подают просто в маленькой чашке (всегда неподслащенным), то при приготовлении блюд без него не обходятся. Мягкий вкус йогурта дополняет аромат пряных блюд и, в смеси с рисом и овощами, служит связующим для облегчения поедания, когда ешь руками. В «Яджур-веде» высказано предположение, что йогурт надо есть не сам по себе, а с другими блюдами. Полезные для здоровья свойства йогурта есть результат наличия в нем благоприятных бактерий. Избегайте продажного йогурта, который подвергается тепловой обработке, стерилизован или обработан искусственными консервантами, подслащен и ароматизирован. При этих процессах бактерии уничтожаются. Надеемся, что вы убедитесь, насколько приятно и легко изготовить йогурт самим.

Панир — домашний сыр

Свежий сыр, называемый панир по-индийски, можно есть просто так или применять как компонент блюда. Замены паниру нет. Он уникален среди сыров в связи со своей универсальностью, тонким вкусом и сопротивляемостью плавлению при высоких температурах.

2,3 литра молока, 5 стол. ложек лимонного сока или 2 чайн. ложки лимонной кислоты, или 150 г йогурта, или 575 мл кислой сыворотки.

Нагрейте молоко на среднем огне в кастрюле, достаточно большой, чтобы молоко могло нагреться, не убегая. Ожидая кипения молока, приготовьте сворачивающее вещество и возьмите сито, выстелив его двумя слоями марли и поставив его на сосуд, чтобы собрать сыворотку.

Когда молоко начнет подниматься, размешайте в нем свертывающее вещество. Снимите кастрюлю с огня. Почти сразу же густообразный панир отделится от прозрачной желто-зеленой сыворотки как по волшебству. Если сыворотка не прозрачная, поставьте кастрюлю снова на огонь и добавьте еще немного сворачивающего вещества.

После полного разделения сыворотки и хлопьев, соберите хлопья в марлю. Промойте их под холодной водой полминуты для того, чтобы они стали жестче, и удалите избыток свертывающего вещества, который испортит вкус. Затем отожмите остаток жидкости следующим способом:

1. Если вам нужен жесткий панир для изготовления кубиков сыра или замешивания теста, свяжите марлю, в которой находится панир, и придавите каким-либо прессом на некоторое время. Чем дольше оно придавлено, тем тверже будет. Снимите пресс, нарежьте панир на кусочки нужной формы и пользуйтесь. Можно еще подвесить его в марле и оставить, пока не стечет вся влага.

2. Если вам нужен мягкий сыр, просто затяните марлю потуже и выжмите воду.

Время приготовления около 30 минут.

Некоторые называют свежий творог «хенна» и выжимают его, как панир. Однако в настоящей книге мы применяем термин панир для обозначения свежего творога, а прессованный панир — означает прессованный творог. Также следует помнить, что термины «сыр», «индийский сыр», «творог», «панир» — все относятся к одному и тому же продукту — панир. Примерное количество молока для определенного количества панира (сушившегося несколько минут) или прессованного панира (находившегося под прессом в течение нескольких минут) приводится ниже:

Количество молока створоженного, л	Выход панира, г	Выход прессован- ного панира, г
0,575	100	79
1,7	250	200
2,8	400	350

Ниже приведены самые употребимые свертывающие вещества и их свойства.

Лимонный сок. Он придает сыру легкий кислый вкус. Примерно 1 ст. ложка лимонного сока свернет 575 мл молока.

Лимонная кислота (кислая соль). Эти кристаллы, продающиеся в любой аптеке и в большинстве универсамов, практично применять и хранить. Для получения хорошего прочного творога, молоко надо довести до кипения. Затем снять его с огня и сразу начинать добавление лимонной кислоты, понемногу, постоянно размешивая, пока молоко не свернется полностью. Затем прекратите размешивание. Слишком много лимонной кислоты приведет к получению мягкого, пористого творога. Около 0,5 чайной ложки лимонной кислоты позволит свернуть 575 мл молока.

Йогурт. Некоторые повара предпочитают йогурт, потому что он позволяет получить густой, мягкий сыр. Перед добавлением йогурта к кипящему молоку разбавьте его в небольшом количестве теплого молока. Обычно 4—5 столовых ложек йогурта сворачивают 575 мл молока.

Сыворотка. Сыворотка, оставшаяся от свернувшегося молока, может применяться как свертывающее вещество на следующий день. Сыворотка прокисает и поэтому она более эффективна, если ее хранить не менее 2 дней. Как лимонный сок, она придает слегка кислый вкус сыру. Не менее 144 мл сыворотки требуется, чтобы свернуть 575 мл молока (1/4 количества молока).

Проросшая фасоль

Чашка белой фасоли.

Замочите целую белую фасоль на ночь в воде, чтобы фасоль набрякла. Возьмите стеклянную банку на 8 литров и пробейте отверстия в крышке для этой банки. Поместите фасоль в эту посуду и наполните ее водой комнатной температуры. Затем переверните банку вверх дном, и пусть вода вытекает из отверстия в крышке. Когда фасоль будет промыта, встряхните оставшуюся воду и поставьте банку в темное, теплое место. Через каждые 4 часа промывайте ее подобным образом, ставя каждый раз после этого в темное, теплое место. Оставьте на ночь без промывания, это ей не повредит, если вы будете заботиться о ней весь день. На второй или третий день фасоль даст побеги, похожие на те, которые продаются

в магазине, но более вкусные, и, главное, они дешевые. Их можно поместить в полиэтиленовый мешок и положить в холодильник, и они будут свежими целую неделю.

Кокосовое молоко

К 1/2 чашке кокосового молока добавляют 1 чашку молока. Кокосовое молоко изготавливается или из половины свежерастертого кокосового ореха или из 1/4 чашки покупного кокосового порошка. Смесь доводят до температуры кипения и оставляют на 20 мин. Процедите молоко через марлю, чтобы освободиться от густого осадка, образовавшегося из мякоти плодов.

Деревенский творог

Нагрейте 0,5 л молока в кастрюле. Когда оно закипит, добавьте 1/2 чашки йогурта, приготовленного накануне или за два дня до этого. Опять доведите до кипения. Когда образуются густые комки, процедите их через марлю. Оставшуюся жидкость (сыворожку) можно использовать при приготовлении супа или хлеба. Мешочек поставьте под груз, чтобы окончательно удалить всю сыворожку.

Сливочный сыр

Сливки должны прокиснуть при комнатной температуре в течение двух дней. Поместите прокисшие сливки в чистый марлевый мешочек и хорошо отожмите его. Вся жидкость должна вытечь из мешочка. Уплотнившийся сыр выкладывают из мешочка в посуду.

Культивированный кефир

3,5 чашки цельного или снятого молока, 1/2 чашка пахты.

Смешайте цельное молоко и пахту вместе в литровой посуде или молочной бутылке. Накройте посуду и поставьте в теплое место (приблизительно температура горячей воды) на ночь или на 12—14 часов. Температура должна быть около 30°C. Когда молоко свернется, хорошо размешайте его и остудите.

Творог (легкий натуральный сыр)

1,8 л цельного молока, 2 лимона, кусок ткани (муслин) 18 на 18 см.

Доведите молоко до кипения, осторожно, так, чтобы оно не подгорело. Тем временем выдавите сок из лимона и процедите его. Когда молоко закипит, добавьте в кастрюлю сок лимона. Молоко свернется. Остудите его. Затем снова поставьте кипятить. Должна стать четкой граница между сывороткой и творогом. Положив муслин на дно дуршлага, пропустите смесь сквозь него. Пусть сыворотка стекает несколько минут, затем завяжите творог в муслин. Подвесьте мешочек, чтобы стекали остатки сыворотки.

Различные блюда, приготовленные из творога, требуют неодинакового времени для стекания сыворотки. Творог — основа многих вкусных блюд. Его ничем не заменишь.

Топленое коровье масло (Ги)

3 чашки несоленого масла, по возможности свежего.

При тушении или варке топленое масло — лучшая основа; оно очень ароматно, приятно на вкус и незаменимо.

Поместите масло в горшок. Растопите масло на медленном огне, пока оно не вспенится. В растопленном состоянии оно должно занимать $1/2$ — $3/4$ от объема всей посуды. Возьмите большую ложку и чашку и снимайте пену в чашку. Уменьшите огонь. Постепенно масло просветлеет, и плотные частицы начнут подниматься вверх. Твердые частицы затвердеют быстрее, чем пена. Масло не должно подгорать при нагревании. Снимайте шлаки еще 10 минут, пока масло приобретет янтарный оттенок, и густые частицы не поднимутся наверх. Срок приготовления 1,5—2,5 часа. Незначительные частички, оставшиеся на дне, можно удалить, сливая масло в посуду через марлю; Такое масло может храниться неопределенно долгий срок даже без холодильника. Его можно использовать при приготовлении бутербродов, печенья, тушеных овощей и каш.

Основная масала

Разогрейте масло. Добавьте немного семян тмина, подрумяньте их и добавьте молотого красного перца. Готовить до получения темного (коричневого) цвета.

Гарам масала

1 часть гвоздики, 2 части корицы, 1 часть цельного кориандра, 1 часть имбиря, 1 часть мускатного ореха, 2 части семян тмина.

Все это смешивается вместе. Существуют различные наборы пряностей, и всех их называют масала. Если вы хорошо разбираетесь в специях, вы можете составлять их сочетания сами.

Йогурт

Около 4 литров свежего цельного молока, 0,5 л приготовленного йогурта.

Поставьте кипятить молоко, помешивая его деревянной ложкой.

Смотрите внимательно, чтобы оно не подгорело. Снимите с огня и поставьте в холодильник или погрузите в холодную воду, чтобы остыло. Когда молоко остынет до комнатной температуры, размешайте йогурт, пока он не станет однородным, без сгустков, и добавьте к молоку. Смешайте все. Йогурт будет осаждаться на дно, поэтому размешайте тщательно. Поставьте 4 предохранительных круга на вашей плите один на другой, чтобы они стояли стабильно, включите небольшой огонь и поставьте на него закрытую кастрюлю. Доведите температуру до 50°C (применяя термометр), пока йогурт не сгустится. В подходящей посуде поставьте йогурт в холодильник, чтобы все остыло, но не ставьте в морозильник. Когда все остынет — это йогурт.

Возьмите 0,5 л йогурта для следующего приготовления.

Изготавливайте его 2 раза в неделю, чтобы культура не ослабла. При употреблении его сначала размешивают. Можно добавлять сладости. Существует много рецептов прасада с применением йогурта. Исходный йогурт можно купить в магазине.

Кхойя

Быстро вскипятите молоко в кастрюле, а затем варите в течение часа, помешивая, пока не загустеет. Затем снимите с огня и остудите. Остаток называется кхойя, он густой и употребляется со сладостями. Из 1,2 л молока получается 3 ложки кхойи. Процесс приготовления кхойи требует терпения и времени.

Творог из простокваши

Подогрейте молоко в горячей воде, пока оно не станет умеренно теплым. Оно должно свернуться, загустеть. Снимите его с огня и поставьте в теплое место, чтобы оно окончательно прокисло. Затем пропустите его через льняную тряпочку для сцеживания. Сцедите сыворотку. Если творог слишком кислый, прополощите его водой и снова сцедите. Подвесьте мешочек, пусть стекает сыворотка. Подается со сметаной или кислым молоком.

Тамариндовая вода

Кусок тамаринда размером с грецкий орех, 0,5 л горячей воды, сахар или патока, сладости, подкисленный соус.

Смочите тамаринд горячей водой, затем лишнюю воду удалите, сцедив в кружку. Количество должно быть примерно равно количеству сока 2 лимонов. Тамаринд можно купить в специальных индийских магазинах.

Рис

В Упанишадах говорится, что для мира и счастья человеку необходимо жить скромно и безгрешно. Каждый должен знать, что он является вечной частицей Кришны, и поэтому Кришна несомненно обеспечит его всем необходимым для существования и питания. Мы должны довольствоваться простой пищей, которую Господь предназначил для человека, и ничем иным. Зная, что на самом деле все принадлежит Кришне, преданный сначала предлагает всю свою пищу Ему, а затем принимает остатки прасада как милость Кришны.

Чтобы Господь принял пищу, она может и не быть очень обильной, но должна быть предложена с любовью и преданностью. В своей книге «Кришна» Шрила Прабхупада рассказывает историю о бедном преданном, который не мог предложить Господу ничего, кроме нескольких зерен неочищенного риса. Но, благодаря его искренней преданности, это подношение так понравилось Кришне, что Он превратил жалкую лачугу преданного во дворец и даровал ему огромное богатство. Шрила Прабхупада комментирует: «То, что преданный предлагает Господу, в действительности не требуется Ему. Он владеет всеми богатствами. Если преданный предлагает Гос-

поду что-либо, он действует в своих интересах, ибо все, предложенное преданным, возвращается к нему обратно в количестве, в миллион раз большем.

Даже обычный вареный рис будет принят Господом, как очень богатое подношение, если это сделано с любовью и преданностью. Рис — это очень простое блюдо, но, чтобы приготовить его хорошо, нужна практика. Каждое зернышко должно быть отдельно и не должно быть ни слишком мягким, ни слишком твердым. Чтобы приготовить рис, необходимо на 1 часть риса взять 2 части воды, довести до кипения, закрыть крышкой, убавить огонь и варить 10—15 минут. Предварительно рис нужно промыть несколько раз, пока вода не станет чистой. Кастрюля должна быть глубокой и плотной, закрываться крышкой. Перед тем, как снять с огня, рис следует слегка разрыхлить вилкой.

Вареный рис будет вкуснее, если добавить к нему немного гороха за пять минут до окончания варки, и, конечно, вареный рис нужно подавать с кари. Рис также очень хорошо сочетается с овощами, орехами, творогом.

Главным является не тщательное приготовление блюда, а искреннее стремление преданного удовлетворить чувства Господа Шри Кришны.

Копракана

2 чашки продолговатого риса, 1 литр густого кокосового молока, 10 цельных зерен кардамона, 10 цельных гвоздик, 2 палочки корицы, 1/2 чашки сливочного масла, 1/2 чайной ложки куркумы, 1/2 чайной ложки душистого перца.

Подогрейте специи в масле (1—2 минуты). Затем нагрейте рис в этой смеси в течение 3 минут. Добавьте кокосовое молоко и доведите смесь до кипения. Не размешивайте, а лишь тщательно приподнимайте вилкой раза два при кипячении.

Лимонный рис

2 чашки риса, 1/4 чашки сливочного масла, 1/2 чайной ложки тмина, 1/2 чайной ложки семян кориандра, 1 чайная ложка куркумы, 1/2 чайной ложки соли, 4 чашки воды, 2 лимона.

Нагрейте рис, тмин, кориандр, куркуму и соль в масле. Добавьте воды. Через 20 минут добавьте лимонного сока.

Рис с лимоном (другой вариант)

1 1/2 чашки мелкого турецкого горошка, 2 чашки риса, 1 столовая ложка куркумы, 1 свежий лимон, 1/4 чашки масла, 1/2 чашки свежего лимонного сока, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка имбиря, 1/2 чайной ложки корицы.

Варите рис, как обычно, с солью. Замочите 1 1/2 чашки гороха на 3 часа и сцедите. Обжарьте горошек в масле (1/4 чашки), пока он не станет хрустящим. Тогда все смешайте, прибавив куркуму, затем добавьте пряности, лимонный сок, соль и сваренный рис. Украсьте ломтиками лимона.

Рис с картофелем

1 чашка риса, 1 чашка кубиков картофеля, 1/4 чашки масла, 1/2 чайной ложки тмина, 1/2 чайной ложки семян кориандра, 1 чайная ложка куркумы, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки красного перца, 2 чашки воды, 1/2 лимона.

Тушите рис с ломтиками картофеля в масле и пряностях. Добавьте воды, чтобы покрыла, накройте и варите, пока все не будет готово. Добавьте в каждую порцию сока от 1/2 лимона.

Пулво

2 чашки риса, 1 чашка зеленого горошка, 1,5 чашки масла, 4 чашки воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. гарам масалы, 1 ч. л. цельных зерен тмина, 1/8 ч. л. красного перца, 1/8 ч. л. имбиря, 1/8 ч. л. черного перца, 1/8 ч. л. куркумы.

Обжарьте рис в чашке масла. Отложите в сторону 1/2 чашки масла и горох. Добавьте все специи в рис и варите, пока не будет готово. Горошек приготовьте отдельно в масле, и добавьте, когда все будет готово.

Пушпана с казеином

2 чашки риса, 2—3 лимона, 1 л. свежего молока, топленое масло для приготовления масала, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. куркумы, 4 чашки воды, 1,5 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. имбиря, 1/2 ч. л. мускатного ореха, щепотку черного перца, щепотку гвоздики, 1/4 ч. л. асафетиды, несколько зерен крахмала (для рук).

Казеин: приготовьте творог из молока (см. предыдущие рецепты) пусть он стекает 6—8 часов. Выложите его из марли и перемешайте на гладкой поверхности, чтобы стал однородным. Скатайте шарики из творога, употребляйте крахмал на руки, чтобы творог не склеивался. Варите шарики в топленном масле на умеренном огне, пока они не пожелтеют, выберите и осушите.

Рис: приготовьте масалу. Добавьте рис, куркуму, асафетиду и воду. Варите, пока все не будет готово. Тогда добавьте шарики, творог, масло, специи и сахар.

Разноцветный рис

2 чашки риса, 1 ч. л. соли, стручок зеленого перца, 2 цуккини, 4 чашки воды, топленное масло, 2 ч. л. куркумы, 1 помидор, 1/4 чашки сладкого масла, 1 ч. л. гарам масалы.

Парьте рис, добавив соли. Тушите зеленый перец в топленном масле и масале. Жарьте цуккини в топленном масле и приправьте куркумой. В посуду положите слой перца (зеленого), слой цуккини и 1 помидор, нарезанный ломтиками. Добавьте красного перца для цвета. В конце положите остальные специи. Покройте растопленным подслащенным маслом.

Красный рис

2 чашки риса, 1 ч. л. гарам масалы, 1/4 чашки подслащенного масла, 1 зеленый перец, нарезанный ломтиками, 1 чашка тушеных помидор, вода.

Промойте рис. Разогрейте в масле 1 ч. л. гарам масалы. Добавьте ломтики зеленого перца и тушите, пока все не станет мягким. Добавьте рис и варите, пока он не окрасится или станет клейким. Добавьте помидоры и достаточное количество воды, чтобы покрыть рис. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока не впитается вся вода.

Рис с горохом

4 ст. л. топленного масла, 1/2 ст. л. тмина, 1,5 ч. л. размельченного красного перца, 1/2 ч. л. горошков черного перца, 1 чашка белого риса, 1/2 ст. л. куркумы, 1 ч. л. соли, 200 г гороха, 1 3/4 чашки воды.

Нагрейте топленное масло и добавьте тмин. Когда он станет коричневым, добавьте размельченного красного перца

и черного перца. Положите промытый, осушенный рис и смешайте, затем добавьте соль и куркуму. Когда рис станет приклеиваться к стенкам кастрюли, добавьте гороха, воды, и пусть все варится на медленном огне. Через 15—20 минут проверьте, готов ли рис. Не мешайте, пока рис не будет готов. За 5 минут до окончания варки можно добавить казеин. Это очень вкусное блюдо и им очень хорошо угощать гостей.

Рис с горохом и арахисом

1 1/2 ст. л. топленого масла, 1/2 ст. л. размельченного красного перца, 1/2 ч. л. горошков-черного перца, 1/4 чашки цельных арахисов, 1 1/4 чашки мытого продолговатого риса, 1/2 ч. л. соли, 150 г гороха, 2 1/8 чашки воды.

Положите теплое масло в кастрюлю и растопите на медленном огне, добавьте красного перца. Когда он потемнеет, добавьте черного перца. Положите арахис и перемешайте, пока арахис не станет светло-коричневого цвета. Добавьте промытый высушенный рис и мешайте, пока рис не станет клейким. Добавьте соли и гороха. Слегка смешайте, добавьте воды. Закройте кастрюлю крышкой. Варите на медленном огне 15—20 минут, не перемешивая. Затем проверьте ложкой рис со дна кастрюли. Если он еще сырой, продолжайте варить. Рис готов, когда станет сухим. Взбейте его немного вилкой.

Рис со шпинатом

1 1/2 ст. л. топленого масла, 1/4 ст. л. размельченного красного перца, 1/2 ч. л. горошков черного перца, 1 1/4 чашки промытого риса, 1/2 ч. л. соли, 2 1/8 чашки воды, 200 г свежего шпината, 1 ч. л. зерен кориандра, 1/2 чашки поджаренного арахиса.

Положите топленое масло в кастрюлю, растопите, добавьте красного перца; когда все потемнеет, добавьте черный перец и рис. Мешайте, пока рис не станет клейким. До закипания варите на большом огне, затем уменьшите пламя. Варите еще 12 минут. Тем временем помойте шпинат и осушите, добавьте его в кориандр к рису. Не мешайте. Варите еще 5 минут и проверьте вилкой, готов ли рис. Откройте кастрюлю и грейте еще 2 минуты, чтобы рис просох. Приподнимите рис вилкой, чтобы шпинат попал глубже. Добавьте арахис и слегка смешайте.

Острый рис

Основная масала, 2 чашки риса, 4 чашки воды, 1/2 кожуры кардамона, щепотка гвоздики, 1/3 чашки масла, щепотка чебреца, 1/2 ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. корицы, 1 ст. л. топленого масла.

Приготовьте основную масалу на 1 ст. л. топленого масла, добавьте риса и перемешайте так, чтобы рис стал коричневым. Залейте водой, закройте и варите 20 минут. Добавьте пряности и масло. Осторожно перемешайте.

Желтый рис

2 чашки белого риса, 4 чашки воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. куркумы, подслащенное масло.

Поставьте промытый и осушенный рис в кастрюлю с солью, водой и куркумой. Слегка перемешайте и накройте. Варите на медленном огне 20 минут. Украсьте подслащенным маслом по вкусу.

ДАЛ

В Бхагавад-гите объясняется, что для осознания Господа и природы собственного «Я» человек должен быть умерен в еде, сне, работе и отдыхе. «Невозможно стать йогином», — говорит Господь Кришна, — «если есть много или очень мало, спать слишком много или слишком мало». (Бх.-г. 6.16). Совершенно ни к чему чересчур ограничивать себя в пище, пища должна быть достаточной для духовного развития.

Современный, так называемый цивилизованный, человек пристрастился есть мясо, употребляя при этом спиртные напитки, чтобы помочь пищеварению. Мясо и спиртные напитки возбуждают людей, и они не могут уже контролировать свои чувства. И потому они погрязли в невежестве, ведя жизнь, более соответствующую животным, чем цивилизованным людям.

Человек не должен есть все подряд, а только ту пищу, которая предложена Господу. В Бхагавад-гите говорится, что пища, предложенная Господу, освящается, и когда человек ест освященную пищу, само бытие его становится чище. Также очищаются тонкие ткани головного мозга, и человек через это все больше думает о пути к освобождению. Все это вме-

сте взятое ведет к сознанию Кришны,— величайшей необходимости современного общества.

Для того, чтобы получать белок, человеку необязательно есть мясо, рыбу или яйца, поскольку достаточное количество белка содержится в горохе, бобах, орехах, зернах пшеницы и т. д. В дневном рационе преданного основным источником белка является дал, который готовится из различных видов бобовых. Большинство их них легко можно купить в специализированных магазинах.

Обычный лущеный горох или целые бобы тоже могут быть использованы. Дал можно готовить как простой, но питательный суп, или использовать для приготовления кахори, лучшего из деликатесов, любимого блюда Шри Радхи, вечной супруги Кришны.

Горох обычно предлагают утром, его можно приготовить следующим способом. Замочите горох на ночь (1/2 чашки достаточно на семью из 4 человек). Утром его нужно как следует промыть и полить соком 1/2 лимона. Добавьте 1/2 чайной ложки соли, немного черного перца и щепотку асафетиды. Подаваемый с маленькими кусочками имбиря горох — замечательный источник энергии.

Основной дал из расщепленного гороха

1 чашка расщепленного гороха, 1 красный перец, 1 чашка разных нарезанных овощей, 2 ст. л. топленого масла, 5 чашек воды, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. тмина.

Положите промытый горох в кастрюлю с водой, куркумой и солью. Доведите до кипения, добавьте овощей, уменьшите огонь и варите, пока не станет однородным супом (около 1 часа). В маленькой кастрюле растопите топленое масло. Когда появится запах, добавьте тмина и варите, пока не потемнеет. Добавьте размельченного красного перца и варите, пока он не станет черным. Вылейте все это (чаунче) в дал и быстро накройте кастрюлю крышкой, чтобы не разбрызгать.

Зеленый горошек

2 чашки горошка, 8 чашек воды, 1 красный перец, 1/2 чашки свежего тертого кокосового ореха, сок 1 лимона, 1/4 чашки топленого масла, 1 ст. л. куркумы, 1 ч. л. тмина.

Замочите горошек на ночь. Положите в воду и варите, добавляя соль, куркуму, пока все не будет готово. Затем добавь-

те лимонный сок, кокосовый орех. Приготовьте чаунче, как описано в предыдущем рецепте. Подавайте с карри-соусом.

СУПЫ И ДАЛЫ

1. Дал и овощной суп.
2. Урад дал с пряным йогуртом.
3. Помидорный и тур дал суп.
4. Сладкий дал.
5. Смешанный дал.
6. Овощное и дал рагу.
7. Манг-бобы в йогуртовом соусе.
8. Вареный рис, дал и овощи.
9. Вареный рис, дал и шпинат.
10. Пряный турецкий горошек.
11. Жареный турецкий горошек в пряном йогурте.
12. Жареный турецкий горошек и перец.
13. Сливочный овощной суп.
14. Суп с помидорами.

Чечевица или горошек, очищенные от шелухи и нарезанные, это и есть дал, так же называется супообразное блюдо из них. В Индии дал подают с основной едой, им часто поливают простой рис (несколькими ложками) или едят с хлебом.

Дал богат витамином В и железом, кроме того, он основной источник белка в ведической диете. Количество белка в некоторых далах равно или превышает содержание белка в мясе, и дал синергически взаимодействует с другими богатыми белком продуктами питания, такими как зерно, орехи и молочные продукты, что превышает употребляемый белок мяса на 40%. Например, используемый белок риса (60%) и белок дала (65%) возрастают до 85%, если их есть вместе.

В Индии растет более 60% разновидностей дала. Описанные в настоящей книге четыре типа — это распространенные разновидности, имеющиеся в азиатских бакалейных магазинах и в большинстве магазинов здоровой пищи. Их характерные черты перечислены ниже.

Манг дал. Маленький, бледно-желтый и прямоугольный. Получают из бобов манг, которые часто применяют для изготовления бобовых побегов. Манг дал легко готовить, и он имеет мягкий вкус. Так легко переваривается, что рекомендуется детям, старикам и выздоравливающим больным.

Урад дал. Небольшой серовато-белый, прямоугольный. В этом далe в два раза больше протеина, чем в мясе. Его часто применяют в закусках или измельчают в порошок и позволяя-ют перебродить, чтобы блюдо легче усваивалось и было по-ристым.

Чанна дал. Больше, чем манг дал, желтоватый и круглый. Это один из наиболее мелких представителей семейства ту-рецкого горошка, он обладает богатым сладким вкусом. Если не достали его, можно заменить желтым расщепленным го-рошком и получить дал хорошего вкуса, хоть и не совсем на-стоящий.

Тур дал. Больше, чем чанна дал, бледно-желтый и круг-лый. Его получают из того, что на Западе известно как голу-биный горошек. Расщепленные зерна иногда бывают покрыты пленкой масла, которое надо смыть перед стряпней.

Турецкий (мелкий) горошек, или бобы гарбанзо,— отличный источник белка. Они очень твердые и их надо вымачивать пе-ред употреблением. Отварной горошек обычно едят сам по себе по утрам с небольшим количеством натертого имбиря или как дополнение к другим блюдам.

В ведической кухне еда без дал в том или ином виде редка. Есть блюда с далом, дополняющие любые блюда, от завтрака до обеда. Дал можно добавить в суп, густой соус, жаркое, жареные закуски, влажные острые пряные приправы, хрустящие блины, салаты из побегов и в сласти.

Перед употреблением дал надо мыть. Из всех далов, за ис-ключением фасованных в универсамах, надо вынимать мелкие камешки. Лучше всего это делать, поместив дал в один конец большого противня или круглой тарелки и медленно сдвига-я все зерна от одного конца к другому по нескольку штук, тща-тельно выбирая камешки или другие примеси. Промывают ровно такое количество, какое будет использовано, помещают в металлическое сито и опускают сито в большую емкость, на 2/3 наполненную водой. Трите бобы руками около 30 секунд. Затем поднимите сито, слейте воду и снова наполните ем-кость. Это прополаскивание и протирание повторите несколь-ко раз или пока вода не станет относительно чистой. Затем высушите или пропитайте дал, как требует рецепт.

Суп дал, густой или жидкий, в зависимости от рецепта, обычно вырится долго, так что раздавленные зерна распада-ются и сливаются, превращаясь в однородную массу. Некото-рые смешивают дал в электромешалке в течение нескольких минут, когда он уже готов, становится еще однороднее.

Когда дал варится, он дает густую пену, препятствующую выходу пара. Надо немного отодвинуть крышку и ложкой сни-мать большую часть пены по мере ее образования так, чтобы

суп не поднимался и не переливался через край. Добавление столовой ложки масла в дал поможет уменьшить образование пены.

Поджаренные приправы и пряности, добавленные в дал в последние несколько минут варки, завершают его приготовление. Нагрейте небольшое количество гхи или растительного масла на маленькой сковородке или в поварешке, затем добавьте пряности. Когда они станут коричневыми, влейте их в варящийся дал. Будьте осторожны! Сразу же накройте сосуд крышкой, потому что при соприкосновении горячего гхи с далом произойдет нечто весьма напоминающее взрыв — один из сюрпризов ведической кухни.

Томатный суп

2 кг твердых красных помидор,
6 стол. ложек гхи или растительного масла,
1 чайн. ложка измельченного кориандра,
0,25 чайн. ложек асафетиды,
4 стол. ложки нарубленных листьев свежего кориандра,
1,5 стол. ложек белого или коричневого сахара,
0,5 чайн. ложек соли,
0,25 чайн. ложки измельченного черного перца,
0,25 чайн. ложки кайенского перца,
275 мл молока,
2 стол. ложки масла,
2 стол. ложки муки (белой),
1 стол. ложка лимонного сока.

Промойте помидоры и нарежьте каждый на 8 клиньев. Нагрейте гхи или растительное масло в тяжелой кастрюле и жарьте измельченный кориандр и асафетиду в течение нескольких секунд. Добавьте помидоры и соль. Сделайте огонь средним и варите помидоры 20—25 мин. или пока не станут мягкими и кожица не сползет.

Смешайте помидоры в электромешалке или продавите их через сито и опустите назад в кастрюлю. Добавьте нарубленный кориандр, сахар, соль, перец и кайенский перец.

Нагрейте масло в другой кастрюле и, помешивая, пожарьте муку на малом огне до слабо-коричневого цвета. Теперь медленно добавляйте суп и продолжайте варить (при помешивании все время, чтобы не образовались комочки), пока суп густеет. Добавьте лимонный сок и подавайте горячим.

Гарнир: поджарьте стол. ложку вермишели в небольшом количестве масла и раскидайте ее по поверхности супа.

Время подготовки и варки — 30—40 мин.

Суп из дала и овощей

225 г манг дала или зеленого горошка,
1,2 л воды,
2—3 чайн. ложки соли,
4 лавровых листа,
1 палочка корицы длиной 7,5 см, разломанная пополам,
2 чайн. ложки куркумы,
1 стол. ложка масла,
275 г гармонирующих овощей, промытых и нарезанных кубиками,
2 стол. ложки гии,
0,5 чайн. ложки семян тмина,
2 сушеных чилли, нарезанных (раздавленных),
1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
1 стол. ложка нарубленных листьев свежего кориандра,
2 лимона, промытых и нарезанных на 8 клиньев каждый.

Почистите и промойте дал. Осушите. Поместите воду, соль, лавровые листья и кусочки палочки корицы в большую кастрюлю или тяжелый горшок, вскипятите. Поместите дал в кипящую воду.

Когда вода закипит во второй раз, частично закройте горшок, уменьшите огонь до среднего и варите около 20 мин. или пока зерна дала не станут совсем мягкими. Снимите всю пену сверху. Затем добавьте куркуму и масло. Опустите туда же нарезанные овощи, закройте крышкой, продолжайте варить на том же огне, пока овощи не станут мягкими, а дал не разварится полностью. Пусть дал покипит, пока вы готовите приправы.

Нагрейте 2 стол. ложки гии на маленькой сковородке и бросьте туда семена тмина и раздавленный перец чилли. Один раз помешайте. Когда семена тмина потемнеют, положите натертый имбирь и асафетиду и жарьте еще несколько секунд. Встряхивайте и наклоняйте сковородку, затем быстро перелейте приправы в дал, сразу же закройте крышку, и пусть приправы смешиваются с далом в течение 4—5 мин. Подавайте этот дал дымящимся к рису, овощам и хлебу, с гарниром из свеженарезанных трав и ломтика лимона.

Это блюдо должно быть жидким, если загустело, добавьте горячей воды. Время приготовления и варки — 1 час.

Урад дал с пряным йогуртом

Урад дал так богат белком, что «Яджур-веда» рекомендует есть его не чаще, чем 4 раза в неделю, иначе организм будет перегружен белком. Добавка выдержанного йогурта дает этому супу жирную консистенцию. Его хорошо дополняют простой отваренный на пару рис и индийский хлеб.

275 мл простого йогурта,

1 стол. ложка коричневого сахара,

1,5 л воды,

200 г урад дала,

0,5 чайн. ложки куркумы,

4 лавровых листа,

2 чайн. ложки соли,

1 стол. ложка гии или растительного масла,

1 чайн. ложка семян черной горчицы,

2 сушеных чилли, раздавленных.

Смешайте йогурт и коричневый сахар в 275 мл воды. Отставьте. Почистите, вымойте и осушите дал. В большой кастрюле вскипятите 1,2 л воды. В эту воду добавьте урад дал, куркуму, лавровые листья и соль. Снова доведите до кипения и варите без крышки в течение 10 минут. Снимите появляющуюся пену. Один раз помешайте, закройте крышкой и варите 20 мин. на среднем огне, пока зерна дала не станут разминаться между пальцами. Затем пусть покипит.

Поместите гии или растительное масло в небольшую кастрюлю на средний огонь и поджарьте семена горчицы и раздавленные перцы чилли. Закройте кастрюлю на минуту, чтобы семена не выскакивали. Когда они перестанут трескаться, поместите эту масалу в йогурт и налейте йогурт в дал. Хорошенько перемешайте. Варите еще 5 мин., затем подавайте.

Время подготовки и варки — 1 час.

Суп из помидоров и тур дал

В индийской провинции Гуджарат тур дал такое распространенное блюдо, что жители называют его просто «дал», в то время как все другие далы известны там под своими специальными названиями. В Мадриде тур дал тоже приобрел известность среди сотен людей, приходящих в наш храм позавтракать. Там это блюдо стало любимым, и многие спрашивают преданных, как его готовить.

250 г тур дала,

1,4 л воды,
2 чайн. ложки соли,
0,5 чайн. ложки куркумы,
1 стол. ложка гии или растительного масла,
1 чайн. ложка семян тмина,
1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
0,5 чайн. ложки асафетиды,
3 помидора среднего размера, мытые и нарезанные,
1 стол. ложка нарубленного свежего кориандра (листья),
1 лимон, ломтиками.

Переберите дал и промойте его в теплой проточной воде, пока не смоете все масло. Затем дайте воде стечь.

Доведите до кипения воду с солью и куркумой. Налейте дал в воду, накройте крышкой, варите на среднем огне около 30 мин., помешивая время от времени. Когда дал размягчится, нагрейте гии или масло в маленькой кастрюльке и поджарьте семена тмина. Пусть покипят несколько секунд. Положите туда же натертый имбирь и асафетиду, затем, при размешивании, помидоры. Помешивая, жарьте 2—3 мин. Наконец, налейте приправленные помидоры и приправы в дал и кипятите, помешивая периодически, пока зерна не станут мягкими и совсем готовыми.

Гарнируйте каждую порцию свеженарубленным кориандром или листьями петрушки и ломтиком лимона.

Время приготовления и варки — 1 час.

Сладкий дал

Любой, кто когда-либо по счастливому случаю оказался на традиционном поклонении Кришне в индийском городе Джаганнатха Пури, никогда его не забудет. Образ Кришны, называемый Джаганнатха — «Господь вселенной», имеет очень милосердный и привлекательный вид: у Него большие сияющие глаза и широкая улыбка простирается от уха до уха.

Сладкий дал Джаганнатха Пури — любимое блюдо Господа Джаганнатха, и во многих наших храмах преданные регулярно предлагают Ему этот суп. Впервые попробовав этот суп, один из гостей как-то сказал, что теперь ему понятно, почему Господь Джаганнатха все время улыбается.

250 г чанна дала,
1,4 л воды,
2 чайн. ложки соли,
4 лавровых листа,

5—6 средних помидоров,

1 стол. ложка масла,

2 стол. ложки гии или растительного масла,

0,5 чайн. ложки семян тмина,

1 чайн. ложка свежего натертого имбиря,

0,5 чайн. ложки асафетиды (порошок),

3 стол. ложки натертого свежего или 4 стол. ложки сухого кокосового ореха

2 стол. ложки коричневого сахара,

2 чайн. ложки мелассы (черной патоки).

Пропитывайте дал в воде 3—4 часа и откиньте на сито для стекания воды. Доведите до кипения воду с солью в большом горшке, затем добавьте дал и лавровые листья. Варите частично под крышкой на среднем огне 30—40 мин. Пену снимайте. Затем откройте крышку, помешайте несколько раз и дайте покипеть.

Промойте помидоры, нарежьте каждый на 8 клиньев и положите в дал с маслом. Вновь закройте крышкой и пусть кипит, пока готовите приправы.

Нагрейте столовую ложку гии или масла в маленькой кастрюльке и поджарьте семена тмина (несколько секунд), затем добавьте туда же натертый имбирь, асафетиду и натертый кокосовый орех. Жарьте еще 2 минуты, постоянно помешивая. Теперь влейте гии и пряности в приготовляемый дал вместе с сахаром и мелассой. Хорошо размешайте и дайте покипеть еще 5 мин., потом подавайте.

Время подготовки и варки — 1 час.

Смешанный дал

75 г тур дала, манг дала и урад дала,

4 стол. ложки гии или растительного масла,

1 ст. ложка натертого свежего имбиря,

0,5 чайн. ложки куркумы,

1 чайн. ложка семян черной горчицы,

1 чайн. ложка семян тмина,

2 зеленых перца, с семенами и накрошенных,

6 листьев кари или 3 лавровых листа,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

1 среднего размера баклажан, нарезанный кубиками,

3 нарубленных помидора среднего размера,

1 чайн. ложка сахара,

2,5 чайн. ложек соли,

0,5 чайн. ложек гарам масала,

575 мл воды,

2 с верхом стол. ложки нарубленных листьев свежего кориандра.

Вымойте далы и пропитывайте их в воде 1 час; затем дайте воде стечь. Нагрейте 2 стол. ложки гии или растительного масла и поджарьте имбирь. Добавьте куркуму и все далы. Помешивая, жарьте одну минуту, залейте водой и варите на среднем огне (периодически снимая пену), пока далы не станут мягкими. Снимите крышку. Смешайте далы в смесь или разомните их в пасту. Отставьте на время.

Нагрейте остаток гии в кастрюле. Поджарьте семена горчицы, семена тмина, перцы, листья кари и асафетиду. Добавьте нарезанный кубиками кабачок. Жарьте, помешивая, 5 минут. Теперь добавьте помидоры, сахар, соль, гарам масала, далы и воду. Накройте крышкой и варите, пока овощи не станут мягкими. Гарнируйте листьями кориандра и подавайте горячим с простым рисом.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Жаркое из овощей и дал

Это блюдо гуще, чем обычный дал, и особенно легко переваривается. Его традиционно подают с масала, с аттадоса или с белым рисом и одним из хлебов, описанных в следующей главе.

1,4 л воды,

2 чайн. ложки соли,

275 г манг дала, тур дала, зеленого расколотого горошка или цельной чечевицы,

700 г подходящих овощей: кабачок, морковь, помидоры, зеленые бобы или тыква,

50 г тамаринда,

2 ст. ложки гии или растительного масла,

1 чайн. ложка черных семян горчицы,

2 чайн. ложки измельченного тмина,

2 чайн. ложки измельченного кориандра,

0,5 чайн. ложки кайенского перца или 2 свежих чилли, нарезанных,

1 чайн. ложка куркумы,

4 стол. ложки натертого кокосового ореха.

Начните с того, что поставьте воду с солью на огонь и доведите до кипения. Переберите, промойте и осушите дал. Добавьте дал к кипящей воде. Варите без крышки 10 минут. Снимите пену и шелуху дала, которая собирается на повер-

хности, затем закройте крышку и варите на среднем огне 15—25 мин., время от времени помешивая. Дал должен стать мягким, но не разваренным.

Пока дал варится, промойте и нарежьте овощи на мелкие кубики. Разломайте кусочек тамаринда, вскипятите его в небольшом количестве воды, затем экстрагируйте сок.

Нагрейте гии или растительное масло в кастрюле и поджарьте горчицу. После того, как семена перестанут трескаться, добавьте порошкообразные пряности, жарьте еще несколько секунд, затем добавьте овощи. Помешивая, поджаривайте 8—10 мин., пока часть гии не впитается в кабачок, и все овощи не станут немного коричневыми. Добавьте натертый кокосовый орех и жарьте еще 2 минуты.

К этому времени дал должен быть готов. Вылейте овощи и сок тамаринда в дал и хорошо перемешайте. Уменьшите огонь и варите без крышки до полной готовности дала, пока он не загустеет, а овощи не станут мягкими.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Бобы манг в йогуртовом соусе

700 г цельных бобов манг,

275 мл йогурта или пахтанья,

2 стол. ложки муки из турецкого горошка,

1 чайн. ложка семян тмина,

1 стол. ложка натертого свежего имбиря,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

5 листьев кари (если есть),

1 чайн. ложка куркумы,

1,5 чайн. ложки соли,

3 свежих перца, с семенами, раздавленные,

1,5 чайн. ложки сахара,

3 стол. ложки с верхом нарубленных листьев свежего кориандра,

575 мл воды,

3 стол. ложки гии или растительного масла.

Промойте бобы манг и замочите их на ночь. Наутро завяжите их во влажную ткань и подвесьте на 24 часа перед тем, как стряпать. Они начнут давать побеги. Проверяйте время от времени, не высохла ли ткань.

Смешайте муку турецкого горошка с йогуртом или пахтаньем и отложите в сторону. Нагрейте гии или растительное масло и поджарьте тмин, имбирь, чили и асафетиду. Когда семена тмина потемнеют, добавьте листья кари, куркуму, соль,

проросшие бобы манг. Налейте воды в кастрюлю и варите на среднем огне в течение 30—40 мин., добавляя понемногу воду, если потребуется. Когда бобы станут мягкими, добавьте йогурт или пахтанье, затем добавьте сахар и варите еще 5 мин. Гарнируйте нарубленными листьями кориандра. Подавайте с простым белым рисом или с индийским хлебом.

Время пропитки — ночь.

Время прорастания — 24 часа.

Время подготовки и варки — 1 час.

Вареный рис, дал и овощи

Это недорогое блюдо настолько превосходно, что Шрила Прабхупада однажды сказал: «Чаша этого блюда и немного йогурта — пир для бедняка, достойный и короля».

Ниже приведен рецепт для «сухого» блюда, представляющего собой вариант несколько переваренного риса, мягкого и немного влажного.

1,3 л воды,

1,5 чайн. ложки соли,

250 г среднего размера или длинных зерен риса,

200 г манг дала (расщепленный горошек или цельные бобы манг),

1 чайн. ложка куркумы,

1 маленькая цветная капуста, промытая и разделенная на дольки,

3 средних помидора, промытые и разрезанные на четвертинки,

2 среднего размера картофелины, промытые, очищенные, от кожуры и разрезанные на кубики,

3 стол. ложки гхи или растительного масла,

2 чайн. ложки натертого свежего имбиря,

2 свежих перца с семенами, размятые,

2 чайн. ложки семян тмина,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

0,5 чайн. ложки измельченного черного перца,

3 стол. ложки лимонного сока,

несколько кусков масла.

Воду с чайной ложкой соли вскипятите в большой кастрюле на сильном огне. Тем временем промойте дал и рис в отдельности и дайте стечь воде. Добавьте дал и куркуму в кипящую воду. Варите, частично прикрыв кастрюлю 15—20 мин. (если у вас манг-бобы, то немного дольше, горошек — поменьше), пока бобы не станут мягкими, но еще не готовыми.

Добавьте рис, закройте крышку плотно и варите на очень слабом огне 15—20 мин. Один—два раза вначале помешайте, чтобы рис не пристал ко дну.

Тем временем промойте, подрежьте и нарежьте овощи. Нагрейте гии или растительное масло и поджарьте имбирь, перцы и семена тмина. После того, как они покипят минуту, бросьте туда измельченный тмин и асафетиду. Через несколько секунд добавьте нарезанный картофель и цветную капусту. Поворачивайте овощи ложкой 4—5 мин., пока они не покроются коричневыми пятнышками. Теперь добавьте клинья помидоров, закройте кастрюлю и варите 7—8 мин., размешивая каждые 2 минуты, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте овощи к рису и далу, которые теперь очень густые. Приправьте перцем и остальной солью. Смешайте все компоненты осторожно, не быстро, вилкой. Выжмите сок лимона на блюдо, положите несколько кусочков масла сверху и прокипятите на слабом огне, пока зерна не впитают всю жидкость.

Если хотите приготовить особое блюдо, украсьте небольшим количеством соуса кадхи. Если готовили с коричневым рисом, поварите еще 15 мин.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Вареный рис, дал и шпинат

В Калькутте преданные проводят праздник Харе Кришна в разных городских парках каждую неделю (по субботам). Местное население, осведомленное о предстоящем празднике, приходит со щедрыми пожертвованиями риса, дала и овощей, которые преданные превращают в роскошное «влажное» блюдо. Вначале его предлагают Кришне, затем распределяют среди не менее 10 тыс. людей, каждую неделю. Вот рецепт этого блюда.

250 г риса с зернами средней или большой длины,
250 г манг дала, горошка (видимо, дробленный горох) или цельных манг-бобов,
50 г масла или гии,
3 лавровых листа,
1 стол. ложка рубленого имбиря,
2 гвоздики,
2 чайн. ложки соли,
0,25 чайн. ложки измельченного мускатного ореха,
225 г свежего шпината, промытого, с обрезанными стеблями, мелко нарезанного,

3 нарезанных помидора.

Промойте дал и рис, поместите в воду на 1 час, и пусть потом стечет. Нагрейте масло или жиры в тяжелой кастрюле, добавьте лавровый лист, рубленый имбирь и гвоздику, затем — осушенный рис и дал. Поджаривайте 8—10 мин., хорошо помешивая, пока масло не впитается. Добавьте воды достаточно, чтобы зерна были покрыты на 5 см. Добавьте соль и мускатный орех, помешайте и кипятите 1 мин. Плотно закройте крышкой и начните варку на среднем или маленьком огне.

Постепенно уменьшайте нагрев по мере того, как зерна впитают воду. Медленно варите 30 мин., проверяя время от времени, покрыта ли смесь водой. (При необходимости добавляйте несколько столовых ложек воды). Затем осторожно помешайте, добавляя нарубленный шпинат и помидоры и снова закройте крышку. Варите еще 15 мин., или пока зерна не сварятся, но смесь должна оставаться влажной, хорошо размешайте и подавайте.

Время пропитки — 1 час.

Время подготовки и варки — 1 час.

Горох с пряностями

Для простого питательного завтрака съешьте небольшое количество пряного турецкого (мелкого) горошка с вареным рисом или сам по себе.

250 г горошка, промытого и перебранного,

1,5 чайн. ложки соли,

2 чайн. ложки лимонного сока,

1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

0,5 чайн. ложки натертого черного перца.

Пропитывайте горошек в воде в течение ночи, количество воды вдвое превышает количество горошка. Слейте воду, поместите горошек в кастрюлю среднего размера и добавьте воды, чтобы он был покрыт на 7,5 см. Добавьте 0,5 чайн. ложки соли и доведите до кипения. Пену снимайте по мере ее появления. Закройте крышкой и кипятите 45 мин — 1 час, или пока горошек не станет достаточно мягким, чтобы его можно было раздавить между пальцами. Теперь пусть вода стечет и перенесите горошек в посуду для смешивания.

Добавьте сок лимона и пряности. Хорошо перемешайте перед подачей на стол.

Время пропитки — ночь.

Время подготовки и варки — 1 час.

Жареный турецкий горошек в пряном йогурте

Это вкусный завтрак. Йогурт, добавленный в конце варки, придает блюду богатый острый вкус, хорошо дополняющий пури и упму или вареный рис с далом и овощами.

175 г горошка,

1,5 чайн. ложки соли,

4 чайн. ложки гии,

1 чайн. ложка гарам масала или измельченного кориандра,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

150 мл простого йогурта,

0,25 чайн. ложки измельченного черного перца.

Пропитывайте горошек в течение ночи в воде (объем воды в два раза больше объема горошка). Осушите, поместите в кастрюлю среднего размера. Добавьте воды, чтобы горошек был покрыт на 7,5 см. Добавьте 0,5 чайн. ложки соли. Кипятите 10 мин. и снимайте пену. Закройте крышку и уменьшите огонь до среднего. Варите до мягкости горошка. Время от времени проверяйте, достаточно ли воды, чтобы не подгорел. Слейте воду.

Нагрейте гии или растительное масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте гарам масала и асафетиду и один раз размешайте. Затем сразу же добавьте осушенный горошек. Постоянно переворачивайте его ложкой, пока он поджаривается 8—10 мин. Когда он покроется коричневыми пятнами, снимите кастрюлю с огня и при размешивании добавьте йогурт. Приправьте перцем и солью. Подавать горячим.

Время пропитки — ночь.

Время подготовки и варки — 45 мин.— 1 час.

ХЛЕБ И БЛИНЫ

Хлеб в этой главе или пекут на сковороде из чугуна, тяжелой, немного вогнутой, или жарят на сковороде. Обычно сковороду ставят на огонь перед тем, как печь. Заранее нагретая сковорода позволяет быстрее жарить и предотвращает пересыхание и хрупкость изделий.

Плоский хлеб из непросеянной пшеницы

Чапати, ежедневный хлеб миллионов индусов, готовят вначале на сухом противне, затем держат непосредст-

венно над огнем, где хлеб поднимается от пара до такой степени, что начинает гореть;

400 г просеянной муки,

200 мл тепловатого молока или воды,

0,5 чайн. ложки соли,

2 стол. ложки растопленного масла.

Смешайте муку и соль в большой миске для салата. Медленно добавляйте воду, собирая муку по мере подливания воды, пока не получится мягкое тесто. Перенесите тесто на доску и месите 6—8 мин., пока оно не станет однородным и крепким. Побрызгайте шар теста водой, покройте влажной тканью и оставьте на полчаса (до 2 часов).

Когда тесто готово, поместите сковороду или тяжелую чугунную сковороду с ручкой на средний огонь. Влажными руками снова месите тесто, затем сформируйте 12 равного размера пирожков. Обмакните их в муку и раскатайте тонко и ровно на посыпанном мукой столе. Сделайте их по возможности круглыми, диаметром около 15 см. Рядом держите простую муку для посыпания чапати, когда они раскатаны.

Стряхните избыток муки с чапати, ударив их несколько раз рукой и поместите на заранее нагретую сковороду. (Если сковорода достаточно большая, можно готовить сразу несколько). Когда на поверхности чапати появятся мелкие белые пузырьки и края начнут заворачиваться вверх, переверните их плоскими щипцами и жарьте другую сторону, пока поверхность не покроется воздушными карманами. Поднимите чапати и поджарьте обе стороны на прямом огне в течение нескольких секунд, пока они не вздуются как шар. Готовый чапати должен быть полностью прожарен (без влажных участков) и покрыт коричневыми точками с обеих сторон. Выжмите воздух из него и намажьте одну сторону растопленным маслом.

Чапати можно готовить и на электропечи. Положите их на сковороду. Переворачивайте столько раз, сколько надо, чтобы обе стороны были готовы; затем осторожно прижмите верхнюю сторону чапати по всей поверхности мягкой тканью, и чапати раздуются. Подавать сразу по мере готовности или вернуть в ткань, чтобы были теплые и мягкие.

Время приготовления — 15 мин.

Время выстаивания — от 30 мин. до 2 час.

Время раскатывания и жарки — 2—3 мин. на каждый чапати.

Сильно прожаренный слоеный хлеб

Взявшись за изготовление пури, вы получите возможность наблюдать одно из чудес ведической кухни,— маленькие ша-

рики из обжаренного теста начинают раздуваться, точно воздушные шары. Есть их еще восхитительнее, они имеют вкус и структуру, превосходно подходящие к любому блюду.

275 г муки из непросеянной пшеницы,

100 г белой муки,

0,5 чайн. ложки соли,

1 стол. ложка масла или гии,

150 мл теплой воды,

гии или растительное масло для жарки.

Просейте обе муки и соль в миску для замешивания и кончиками пальцев вотрите туда столовую ложку масла (или гии). Медленно добавляйте воду и перемешивайте, пока вся мука не склеится и вы не сможете ее замешивать. Смажьте руки гии или месите тесто 5—8 мин., пока не станет однородное и твердое. (Как вариант, можно сделать масала пури добавлением 0,5 чайн. ложки семян тмина, 0,5 чайн. ложки куркумы, 2 щепоток кайенского перца к тесту).

В сковороде или кастрюле нагрейте гии или масло на среднем огне. Тем временем капните несколько капель гии на поверхность для раскатывания (не берите муку — она горит и обесцвечивает гии), сформируйте тесто на 12 пирожков и раскатайте их тонко и ровно.

Когда гии начнет дымиться, уменьшите огонь до среднего. Положите пури на гии сверху, стараясь не обжечь пальцы. Пури на секунду утонет, затем поднимется на поверхность, брызгаясь. Сразу утопите его, толкая быстро и мягко обратной стороной шумовки, пока не вздуется как воздушный шар. Поджарьте с другой стороны в течение нескольких секунд, затем выньте пури из гии и поместите на край дуршлага, чтобы масло стекало. (Когда приобретете некоторый опыт, сможете жарить несколько пури одновременно). Все пури готовьте так же.

Подавайте их горячими с любой едой или как бутерброд, намазав яблочным соусом, медом, джемом или свежим сыром.

Время приготовления — 15 мин.

Раскатывание и время жарения — 2 мин. на каждое пури.

Банановые пури

Это блюдо заставит вас преисполниться благодарности, что ведическая кухня пришла на Запад. Убедитесь, что тесто замешано до твердого состояния, что пури глубоко прожарены до золотистого и коричневого в крапинку цвета.

300 г муки из непросеянной пшеницы,

50 г муки из турецкого горошка,
0,5 чайн. ложки кайенского перца,
1 чайн. ложка куркумы,
1 чайн. ложка семян тмина,
1 чайн. ложка соли,
1 стол. ложка расплавленного гии или масла,
2 свежих банана,
2 чайн. ложки коричневого сахара,
гии или растительное масло для глубокого жарения.

Просейте обе муки в большую миску для замешивания, добавьте пряности и соль. Сверху побрызгайте гии или растопленным маслом. Вотрите его в муку, пока она не станет похожа на грубые крошки хлеба.

В другой миске смешайте бананы в однородную массу. Внесите в тесто бананы, затем влейте в смесь другие компоненты, тщательно перемешивая, чтобы вся мука слиплась. Если надо еще влаги для сцепления муки, добавьте еще размятых бананов или столовую ложку-две теплой воды. Если тесто слишком липкое, добавьте еще муки. Месите тесто несколько минут, пока не станет однородным и довольно жестким. Затем отставьте.

Пусть тесто постоит 15—30 мин. Затем раскатайте и поджарьте пури как в предыдущем рецепте.

Время подготовки — 15 мин.

Время выстаивания — 15—30 мин.

Время раскатывания и жарки — 3 мин. на каждое пури.

Толстые дрожжевые пури

Магазинная закваска (дрожжи) редко применяется в ведических хлебах. Чаще взбитое тесто оставляют в теплом месте, чтобы оно взошло. В жарком климате тесто всходит за несколько часов; в более холодном климате мы иногда пользуемся порошком для печения (содой) для ускорения процесса.

В Индии данное блюдо часто едят на завтрак с пряным турецким горошком и йогуртом.

425 мл простого йогурта,
2 чайн. ложки коричневого сахара,
0,5 чайн. ложки соды,
150 г белой муки,
275 г просеянной пшеничной муки,
2 чайн. ложки соли,
1 стол. ложка гии или масла,
275 мл теплой воды,

гии или растительное масло для жарения.

Начните накануне вечером, смешав йогурт, сахар, соду и белую муку в большой миске. Накройте миску тканью и поставьте на ночь в теплое место, чтобы произошло естественное брожение. Смесь готова к следующему этапу, когда на поверхности появятся пузырьки.

В другой миске смешайте просеянную белую пшеничную муку с солью и вотрите в нее гии или масло кончиками пальцев. К этой миске добавьте бродившую смесь и теплую воду. Обрабатывайте ее руками, пока она не превратится в тесто. Месите тесто 5—10 мин. или пока оно не станет клейким и однородным. Добавьте немного муки, если слишком влажное. Теперь сделайте из него плотный шар, покройте его влажной тканью и поставьте в теплое место.

Через два часа снова месите. Сделайте из этого теста 15 шариков и раскатайте их в диски диаметром по 13 см. Нагрейте гии и поджарьте пури так же, как в предыдущих рецептах (предпоследний).

Время подготовки — 20 мин.

Время выстаивания — ночь + 2 часа.

Время раскатывания и жарки — 4 мин. на каждое пури.

Слоеный хлеб из непросеянной пшеницы

Эти хлеба пышные и слоеные, потому что они побрызганы гии или маслом и сложены в несколько раз. Их подают с влажным овощным блюдом, йогуртом и острой приправой с мятой или кориандром.

275 г просеянной пшеничной муки,

4 стол. ложки растопленного масла или гии,

125 мл теплой воды,

0,5 чайн. ложки соли.

Приготовьте тесто, как в рецепте для чапати, и отставьте его, закрыв влажной тканью. Через 30 мин. поставьте большую чугунную сковороду на средний огонь. Пока сковорода нагревается снова замесите тесто, сформируйте из него 10 шариков одинакового размера и раскатайте их на диски (не очень тонкие), посыпав при необходимости рабочую поверхность доски мукой, чтобы тесто не прилипало. Смажьте поверхность каждого диска растопленным маслом и сложите диск пополам. Снова намажьте поверхность маслом и сложите каждый хлебец пополам второй раз, сделав треугольники. Раскатайте их теперь потоньше на большие треугольники.

Поместите хлебец на сухую, заранее нагретую сковороду. При жарении двигайте сковороду, чтобы все края пеклись

равномерно. Эти хлебцы дольше пекутся, чем чапати. Огонь отрегулируйте, чтобы не пригорало. Когда с обеих сторон хлебец золотисто-коричневый, переверните его снова на первую сторону и натрите его поверхность 0,5 чайн. ложки гии (или масла) тыльной стороной ложки. Тогда хлебец должен раздуться. Переверните его и сделайте то же. Хлебец готов, когда обе стороны золотисто-коричневого цвета и усеяны коричневыми точками. Так же жарьте все хлебцы.

Если не подаете их сразу же, заверните в теплую ткань, чтобы оставались теплыми.

Время приготовления — 15 мин.

Время отстаивания — 20 мин.

Время раскатывания и варки — 8 мин. на каждую.

Плоский хлеб, заполненный пряным картофелем

275 г просеянной муки,

4 стол. ложки масла,

75 мл теплой воды,

0,5 чайн. ложки соли,

3 картофелины среднего размера,

1 стол. ложка гии,

0,5 чайн. ложки семян тмина,

1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,

0,5 чайн. ложки кайенского перца,

0,5 чайн. ложки куркумы,

1,5 стол. ложки лимонного сока,

1 чайн. ложка соли.

Изготовьте тесто, как указано в рецепте для чапати, и отставьте в сторону, пока готовите картофель.

Сварите картофель до мягкости, промойте холодной водой, очистите, разомните грубо. Нагрейте столовую ложку гии в кастрюле среднего размера, положите туда же семена тмина и жарьте при помешивании. Через несколько секунд добавьте натертый имбирь, кайенский перец, куркуму. Жарьте еще несколько секунд, размешивая. Добавьте размятый картофель и жарьте 4—5 мин., все время помешивая. Налейте в смесь лимонный сок, посыпьте солью и тщательно перемешайте. Разложите смесь на тарелке, чтобы остыла.

Когда начинка остынет, образуйте из теста 12 шариков и раскатайте в диск диаметром 15 см. Намажьте поверхность диска гии. Поместите в центр столовую ложку начинки. Поднимите края теста над начинкой и склейте их друг с другом. Отрежьте избыток теста и запечатайте прочно отверстие. Те-

перь присыпьте мукой, расплющите в пирожок и раскатайте как можно тоньше, но так, чтобы начинка не вылезла.

Смажьте сковороду с тяжелым дном маслом (гии). Жарьте хлебцы (можно несколько одновременно, если позволяют размеры сковороды) медленно, переворачивая, сколько потребуются, чтобы пропеклись обе стороны. Когда обе стороны золотисто-коричневые с красноватыми точками, все готово.

Эти хлебцы восхитительны вместе с влажным овощным блюдом и (или) простым йогуртом.

Время приготовления — 30 мин.

Время выстаивания — 30 мин.

Время раскатывания и жарки — 8 мин. на каждый.

Хлеб из муки из турецкого горошка

В одном километре от Варсана, места рождения вечной супруги Господа Кришны Шримати Радхарани, есть деревенька Аннапура, известная своими прасадам, которые, как говорят, изготавливаются с большей преданностью, чем где бы то ни было во вселенной. Жители Аннапуры славятся своим гостеприимством. Говорят, что в последние 5 тыс. лет каждый гость деревеньки был очень тепло принят и накормлен обычно таким количеством хлеба из муки из турецкого горошка, сколько мог съесть.

225 г просеянной пшеничной муки,

225 г муки из турецкого горошка,

1 чайн. ложка соли,

0,5 чайн. ложки измельченного черного перца,

0,5 чайн. ложки семян тмина,

1 свежий перец чилли, размятый,

3 стол. ложки нарубленных свежих листьев кориандра или шпинат,

1 стол. ложка гии или масла,

50 мл теплой воды.

Смешайте муку, соль, пряности, листья кориандра в большой чаше. Вотрите в смесь гии или масло. Постепенно добавляйте теплую воду по мере смешивания и замешивания, пока не получится тесто эластичное и однородное. Закройте тесто влажной тканью и оставьте.

Через 30 мин., не менее, поставьте тяжелую сковороду на средний огонь, а тесто разделите на 12 частей. Каждую часть скатайте в шарик, раскатайте его. Сложите и снова раскатайте. Когда сковорода горячая, поместите хлебцы на нее и жарьте каждую сторону по 2—3 мин., добавив гии или масло.

если хлебцы пристают к сковороде. Затем намажьте одну сторону 0,5 чайн. ложки гии или растительного масла и вотрите его в тесто тыльной стороной ложки. Так же и с другой стороны. Хлебцы готовы, когда обе стороны золотисто-коричневые и покрыты красноватыми точками.

Время подготовки — 15 мин.

Время отстаивания — 30 мин.

Время раскатывания и жарки — 5 мин. на каждый.

Индийские тонкие сухие печенья (крекеры)

Эти крекеры легко готовить, и их едят как закуску, с супом или как часть трапезы. Если нет каменной соли, можно взять обычную соль.

360 г просеянной пшеничной или белой муки,

2 стол. ложки семян тмина или кунжута,

1,5 чайн. ложки каменной соли,

0,5 чайн. ложки соды,

2 стол. ложки гии или масла,

гии или растительное масло для глубокого жарения,

175 мл воды.

Смешайте муку, семена тмина, соль и соду в большой миске. Вотрите в муку гии или масло. Добавьте воды, чтобы образовалось достаточно плотное тесто. Месите хорошо в течение не менее 5 мин., пока тесто не станет эластичным и однородным. Затем оставьте его на несколько минут.

Заполните сковороду на 2/3 гии или растительным маслом и поставьте на средний огонь. Пока гии нагревается, раскатайте тесто на большой квадрат, толщиной 1 см. Острым ножом нарежьте тесто на ромбы или прямоугольники длиной по 5 см. Осторожно опустите половину из них в горячее гии. Огонь должен быть отрегулирован так, чтобы крекеры стали золотисто-коричневыми с обеих сторон за 4—5 мин. Выньте их шумовкой и положите в дуршлаг, чтобы масло стекало. Затем обжарьте вторую половину.

Время подготовки и жарения — 30 мин.

Блины, заполненные пряным картофелем

Эти тонкие, хрустящие блины с пряным картофелем — популярная закуска во всей Южной Индии. Их надо есть свежими и горячими, так что подавайте их как только приготовили. Закуска из кокосового ореха и нарубленные листья кориандра — традиционный гарнир.

175 г белого риса, с короткими зернами, промытого,
100 г урад дала, перебранного и мытого,
2 свежих перца чилли, нарубленных,
0,5 чайн. ложки коричневого сахара,
2,5 чайн. ложки соли,
10 картофелин среднего размера,
4 стол. ложки натертого кокосового ореха,
3 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
4 стол. ложки гии,
2 чайн. ложки семян тмина,
2 чайн. ложки семян черной горчицы,
1,5 чайн. ложки куркумы,
2 стол. ложки нарубленных свежих листьев кориандра,
2 стол. ложки масла.

Вымачивайте рис и дал всю ночь в отдельных мисках. Промойте и слейте воду из них порознь, затем смешайте их отдельно в электромешалке с водой, количество которой должно быть достаточным, чтобы сделать однородное взбитое тесто. Теперь оба теста надо смешать в большой миске с 1 нарубленным перцем чилли, коричневым сахаром, 0,5 чайн. ложки соли. Тщательно отбить. Накрыть миску крышкой и отставить в теплое место на 1—2 часа или, если можно, на ночь.

Когда вы готовы стряпать, поставьте сковородку на средний огонь. Снова взбейте тесто — оно должно быть как бы льющемся. Капните несколько капель воды на сковороду. Если эти капли прыгают и разбрызгиваются, — сковорода готова. Налейте 4 столовых ложки теста и тыльной стороной ложки распределите его тонко круговыми движениями, начиная от центра. Это количество теста дает один тонкий блин, диаметром 20 см. (Искусство изготовления блинов лежит в способности распределить тесто тонко до того, как жар сковороды вызовет затвердение смеси). Жарьте 2—3 мин., пока блин не станет золотисто-коричневым. Один раз переверните. Вторая сторона печется в два раза быстрее и не бывает такой коричневой (ровно коричневой), как первая.

Продолжайте печь блины, пока тесто не кончится, смазывая сковороду только тогда, когда блины пристают. Положите их горой на тарелку, чтобы они оставались теплыми и влажными, пока готовите начинку.

Сварите картофель до мягкости, очистите и разомните грубо вилкой или мялкой. Разотрите вместе кокосовый орех, остаток нарубленного перца (чилли), имбирь и несколько капель воды, чтобы получить пасту масала. В кастрюле среднего размера подогрейте гии или растительное масло и, помешивая, поджарьте в нем семена тмина и горчицы. Когда семена гор-

чицы начнут шипеть, добавьте пасту масала. Через минуту бросьте туда куркуму, затем сразу — картофель, нарубленный кориандр и остаток соли. Жарьте, перемешивая, 5 мин., затем оставьте.

Разделите начинку на порции по количеству блинов. Положите по одной порции в центр каждого блина и сложите их пополам. Теперь смажьте сковороду маслом и поджарьте обе стороны каждого заполненного блина. Эти блины со свежим помидорным салатом — традиционное блюдо Южной Индии.

Время приготовления — 30 мин.

Время отстаивания — 1—2 часа или ночь.

Время жарки — 5 мин. каждый блин.

Блины из непросеянной пшеницы

275 г просеянной муки,

1 стол. ложка нарубленных листьев свежего кориандра,

1 свежий перец чили, размятый,

2 щепотки соли,

425 мл тепловатого молока.

Смешайте все сухие компоненты в большой миске. Медленно добавляйте воду и вбивайте ее в муку, пока не получите однородное тесто для блинов. Покройте миску тканью и оставьте не менее чем на полчаса.

Снова взбейте тесто и готовьте блины, как указано в предыдущем рецепте. Если вы взяли около 4 стол. ложек теста для каждого блина, то получите 15 блинов. Подавать их надо с острой приправой из кокосового ореха или простым йогуртом, или и тем и другим.

Время приготовления — 10 мин.

Время отстаивания — 30 мин.

Время жарки — 5 мин. на каждый блин.

Блины из муки из турецкого горошка

Это основной рецепт для пудла. Можно создать много вкусных разновидностей, добавляя вареные или быстро сваренные овощи типа побегов бобов манг, натертой моркови, нарубленной петрушки или небольших кубиков картофеля.

225 г муки из турецкого горошка,

50 г белой муки,

1 чайн. ложка семян тмина,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

- 3/4 чайн. ложки куркумы,
- 1 чайн. ложка соли,
- 0,25 чайн. ложки перца,
- 275 мл холодной воды,
- 2 помидора среднего размера,
- 1 зеленый перец, нарезанный,
- 1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
- 3 стол. ложки масла,
- 3 стол. ложки лимонного сока.

В большой миске смешайте вместе муку из турецкого горошка, белую муку, семена тмина, асафетиду, куркуму, соль, перец. Медленно добавляйте холодную воду, помешивая при этом, пока не получите густоватое блинное тесто. Если тесто окажется слишком густым, помните, что сок от помидор его разбавит. Теперь примешайте натертый имбирь и куски помидоров и перца. Отставьте.

Растопите столовую ложку масла в сковороде диаметром 20—26 см на среднем огне. Налейте теста достаточно, чтобы сделать два блина по 10—13 см диаметром за один раз. Важнее, чтобы блины были одной толщины, чем абсолютно круглыми. Жарьте медленно с двух сторон, чтобы они стали золотисто-коричневыми и хрустящими (за 4—5 мин.). Так продолжайте, пока не кончится тесто, по мере надобности наливая масло на сковороду. Набрызгайте сок лимона на поверхность этих блинов (пудла). Подавайте горячими.

ОВОЩИ

- 1. Жареная цветная капуста, картофель и свежий сыр.
- 2. Цветная капуста с кари и картофель.
- 3. Картофель на решетке.
- 4. Жареная капуста и картофель.
- 5. Натертый сыр с жареными помидорами.
- 6. Зеленые бобы в соусе из муки из турецкого горошка.
- 7. Горошек и сыр в томатном соусе.
- 8. Овощи с кари Бенгали.
- 9. Жаркое из овощей и сыра.
- 10. Жаркое из горькой дыни.
- 11. Кабачок, шпинат и помидоры в виде пюре.
- 12. Шпинат, кабачок, помидоры и турецкий горошек.
- 13. Овощная зелень, сваренная в собственном соку.
- 14. Сваренный на пару шпинат со свежим сыром.
- 15. Сладкие и кислые овощи.

16. Ломтики окры с кокосовым орехом и приправой.
17. Овощная манная каша.
18. Фаршированные овощи.
19. Жареные фаршированные помидоры.
20. Фаршированная окра.
21. Жареные овощные шарики в томатном соусе.
22. Жареный шпинат и сырные шарики.
23. Фаршированные листья капусты.
24. «Королевская» фаршировка.

Стряпать овощи в индийском стиле — значит стряпать их так, чтобы выявить их ароматы, но сохранить при этом питательную ценность. И рецепты этой главы показывают, как преобразовать самые обычные овощи в блюда с удивительным ароматом. Секрет заключается в знании, как подходят друг другу овощи и специи и как их готовить вместе. Можно также комбинировать овощи с зерном, йогуртом, сыром, орехами, свежими травами.

В соседнем с вами овощном магазине должны быть почти все овощи, упоминаемые в рецептах. Но можно побегать и по другим магазинам, посмотреть, что еще можно найти на рынке или в магазинах «Природа».

Есть два основных способа варить овощи: влажный и сухой. Приготавливая влажные овощи надо вначале обжарить пряности в небольшом количестве гхи или растительного масла и затем тушить в получившемся соусе. Затем добавить немного воды и загуститель типа раздробленного кокосового ореха, йогурта или томат-пюре. Огонь должен быть малым, а сковорода — накрытой, чтобы не выходил пар. Готовя сухие овощи, вначале тушат их, а затем варят без воды или добавив немного воды, чтобы они не пригорали. Ближе к концу снимите крышку и выпарите влагу.

Оба эти способа, а также жарение, печение, варка на пару и глубокое жарение, на той или иной стадии требуют поджаривания пряностей до коричневого цвета в горячем гхи или масле. Когда пряности поджарены, добавляют овощи. А если гхи недостаточно горячее, влажные овощи, попадая в горячее гхи и приправы, издадут звук «чумм», хорошо знакомый индийским поварам.

В кухне Кришны вы никогда не встретите овощных консервов. Зачем пользоваться консервированными овощами, если свежие так доступны? Вкус свежих овощей более чем компенсирует то время, которое вы затратили, чтобы разыскать их. Овощи надо готовить до мягкого состояния и всегда съедать горячими.

Жареная цветная капуста, картофель и свежий сыр

Это простое блюдо, быстрое в приготовлении. Цветная капуста и картофель жарятся, затем кипят в жидкой масала до готовности. Это овощное блюдо подается с индийским хлебом и однородным далом или с овощным супом.

1 ст. ложка гхи или растительного масла,
0,5 чайн. ложки семян черной горчицы,
1 свежий перец чили, с семенами и размятый,
1 стол. ложка натертого свежего имбиря,
2 лавровых листа,
1 чайн. ложка куркумы,
1 чайн. ложка измельченного кориандра,
1 чайн. ложка измельченной корицы,
575 мл воды,
4 картофелины, очищенные и нарезанные кубиками,
225 г отжатого творога, нарезанного кубиками,
1 цвет. капуста, среднего размера, промытая, подрезанная и разобранный на розетки,
2 чайн. ложки соли,
0,5 чайн. ложки гарам масала,
2 стол. ложки нарубленного свежего кориандра или петрушки (листья).

Нагрейте гхи или масло в кастрюле среднего размера и поставьте на средний огонь. Бросьте туда семена горчицы и закройте крышкой, чтобы они не выпрыгнули на плиту. Когда они перестанут прыгать, добавьте перец, имбирь и лавровый лист. Размешивайте в течение 30 сек. Теперь, помешивая, добавьте порошкообразные пряности за исключением гарам масала, и сразу добавляйте воду. Быстро доведите до кипения, затем уменьшите огонь, и пусть кипит понемногу.

Пока эта жидкая масала кипит, поджарьте по отдельности картофель, кубики сыра, пока не станут золотисто-коричневого цвета, и слейте с них масло. Обжарьте розетки цветной капусты до светло-коричневого цвета и чтобы частично сварились. Теперь опустите цветную капусту в жидкую масала, накройте крышкой и варите на малом огне. Через 5 минут поднимите крышку, опустите туда жареный картофель и кубики сыра, один раз размешайте и варите еще 2—3 мин., пока все компоненты не прогреются.

Гарнируйте солью и гарам масала и посыпьте свежим кориандром или петрушкой. Перемешайте и подавайте горячим.

Время приготовления и варки — 30 мин.

Цветная капуста с картофелем в йогуртном соусе

Нижеописанный способ предварительного поджаривания овощей в масала с последующей варкой их на пару может применяться к любым овощам. Иногда это называется «приправленное карри» — овощи.

- 1 цвет. капуста среднего размера,
- 2 стол. ложки гхи или растительного масла,
- 1 чайн. ложка семян тмина,
- 1—2 сушеных перца чилли, разломанных на кусочки,
- 1 чайн. ложка измельченного кориандра,
- 1 чайн. ложка куркумы,
- 0,25 чайн. ложки асафетиды,
- 450 г картофеля, почищенного и нарезанного кубиками,
- 4 стол. ложки воды,
- 1,5 чайн. ложки соли,
- 200 мл простого йогурта,
- 0,75 чайн. ложки гарам масала,
- 2 твердых зрелых помидора, промытых и нарезанных ломтиками, 1 лимон.

Подрежьте цветную капусту, нарежьте на розетки длиной по 4 см и толщиной 2,5 см. Промойте их в дуршлаге, и пусть вода стечет.

Нагрейте гхи или масло в тяжелой сковороде, поджарьте на среднем огне семена тмина и разрезанные перцы в течение 30—45 сек., пока семена тмина не станут золотисто-коричневыми. Добавьте порошки пряностей, пожарьте еще несколько секунд и сразу же добавляйте нарезанный картофель. Переворачивайте его 2—3 мин., чтобы он покрылся коричневыми точками. Теперь добавьте туда цветную капусту поджаривайте с размешиванием еще 2—3 мин. Затем добавьте воды и соли и закройте крышку, чтобы пар не выходил. Варите на среднем огне, время от времени встряхивая сковороду, в течение 10 мин., пока овощи не станут мягкими, но не разваренными.

Наконец, добавьте туда йогурт, и пусть кипит несколько минут, пока соус не загустеет. Побрызгайте гарам масала и осторожно перемешайте. Гарнируйте каждую порцию ломтиками помидора и выжмите над тарелкой лимон.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Картофель, запеченный с паниром

Преданные Кришны называли это блюдо «золотым» в честь Шри Чайтаньи Махапрабху — воплощения Кришны, — который

приходил на Землю, чтобы научить пению матри Харе Кришна. Одно из Его прозваний — Гауранга ("золотой"), — возникло в связи с прекрасным цветом Его кожи.

С добавлением овощного блюда и нескольких чапати вы получите вполне достаточную трапезу.

450 г творога (панир),

10 картофелин среднего размера,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

3 чайн. ложки соли,

1 чайн. ложка измельченного черного перца,

3 стол. ложки нарубленных листьев свежего кориандра,

3 стол. ложки измельченного кориандра,

725 мл сметаны, смешанной с 1 чайн. ложкой куркумы,

100 г масла,

2 стол. ложки порошка молока.

Хорошенько промойте панир в струе холодной и проточной воды. Затем плотно заверните ткань, в которой он находится, и выжмите почти всю воду. Очистите и помойте картофель и нарежьте его на тонкие пластинки.

Покройте дно смазанной маслом кастрюли или сковороды одну треть пластинок картофеля. Полейте этот слой пряностями в следующей последовательности: асафетида, соль, перец, свежий кориандр, измельченный кориандр. Закройте слоем из одной трети творога и слоем из одной трети сметаны. Побрызгайте одной третью масла.

Наверх положите второй слой нарезанного картофеля и другие компоненты в том же порядке, что и первый слой. Сделайте третий слой из остатков картофеля и повторите все в том же порядке. Наконец, насыпьте порошок молока поверх третьего слоя. Покройте кастрюлю листом фольги, плотно закрутите края и поставьте в духовку на 45 мин. при 200°C. За 10 мин. до готовности снимите фольгу, чтобы верх зарумянился.

Время подготовки и варки — 1 час.

Жареная капуста и картофель

450 г капусты,

4 картофелины среднего размера, очищенных и нарезанных ломтиками,

4 помидора среднего размера, спелых, нарезанных каждый на 4 дольки,

1 стол. ложка измельченного свежего имбиря,

1 чайн. ложка куркумы,

0,5 чайн. ложки кайенского перца,
2 гвоздики,
2 кардамона,
1 палочка корицы, длиной по 7,5 см,
1,5 чайн. ложки соли,
0,5 чайн. ложки сахара,
3 стол. ложки гии или растительного масла,
150 мл воды.

Вымойте капусту, нарежьте ее на кусочки, и пусть стечет вода. Измельчите в порошок на электрокофемолке или в ступке гвоздику, кардамон и палочки корицы и отставьте.

Нагрейте 3 стол. ложки гии или растительного масла в кастрюле на умеренном огне. Положите нарезанный картофель в кастрюлю и жарьте до светло-коричневого цвета, размешивая и часто поскребая дно, чтобы не присох. Выньте картофель из кастрюли и отставьте.

Оставшееся гии положите в ту же кастрюлю и поджаривайте натертый имбирь. Добавьте кайенский перец и куркуму и продолжайте жарить еще несколько секунд, затем добавьте нарезанную капусту и жарьте еще 3—4 мин., регулярно помешивая, чтобы смешать ее с пряностями и предотвратить пригорание. Добавьте помидоры, жареный картофель, соль, сахар и воду. Закройте крышкой и пусть кипит на слабом огне, пока все овощи не умягчатся. Перед тем, как подавать, посыпьте сверху заранее приготовленными и измельченными сладкими пряностями и осторожно перемешайте.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Натертый сыр с жареными помидорами

Это блюдо подается с пури как часть трапезы или как сама по себе легкая трапеза. Для разнообразия можно в два раза уменьшить дозу творога и добавить 275 г отваренного на пару горошка или зажаренные до золотистого цвета розетки цветной капусты вместе с творогом. Приготавливать лучше всего в сковороде с вогнутым дном.

450 г панира (сыр, творог),
8 стол. ложек лимонного сока,
4 помидора среднего размера,
2 стол. ложки гии или растительного масла,
1,5 чайн. ложки семян тмина,
1 чайн. ложка куркумы,
2 чайн. ложки соли,
0,5 чайн. ложки перца,

150 мл сметаны,

1 стол. ложка нарубленных листьев кориандра или петрушки.

Храните панир в ткани и промойте его под струей холодной воды одну минуту, затем отожмите воду.

Пока он еще влажен, нарежьте его крупно на кубики по 2,5 см и отложите. Теперь вымойте помидоры и нарежьте их по 8 долек каждый. Нагрейте гхи или масло в сковороде, добавьте семена тмина, и как только они потемнеют, добавьте ломтики помидор. Осторожно переворачивайте ломтики, пока слегка не зарумянятся. Теперь добавьте кубики творога. Приправьте это куркумой, солью и перцем, и поджаривайте, осторожно помешивая, в течение 2—3 мин., стараясь не разломать кусочки панира и помидоров.

Положите сметану и внесите все компоненты. Подавайте горячим, гарнировав нарубленным кориандром или петрушкой.

Время подготовки и варки — 40 мин.

Зеленые бобы в соусе из муки из турецкого горошка

Хотя блюдо по данному рецепту традиционно готовят из зеленых бобов, можно так же готовить почти все другие овощи. Этот рецепт 15 лет применяется в кухнях Нового Вриндавана и в общине на ферме Харе Кришна в Западной Виргинии, которая известна как своими великолепными прасадам, так и своей атмосферой преданности.

675 г свежих зеленых бобов,

1 л воды,

275 мл простого йогурта,

75 г муки из турецкого горошка,

1 стол. ложка гхи или растительного масла,

1 чайн. ложка семян черной горчицы,

0,5 чайн. ложки натертого свежего имбиря,

0,25 чайн. ложки кайенского перца,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

1 чайн. ложка куркумы,

1 чайн. ложка сахара,

2 чайн. ложки лимонного сока,

2 чайн. ложки соли,

1 лимон, промытый и разрезанный на четвертинки,

2 помидора, нарезанных каждый на 8 клиньев.

Промойте и обрежьте бобы, затем разрежьте их пополам. Покройте дно кастрюли среднего размера водой на 2,5 см, введите металлический пароотвод, затем добавьте бобы. До-

ведите до кипения и закройте крышкой, чтобы пар не выходил. Варите 10 мин., пока бобы не потемнеют и не станут мягкими. Отцедите бобы и сохраните их.

Добавьте муку в кипящую воду, хорошо размешивая, если можно, сбивая венчиком. Затем добавьте йогурт и доведите до кипения снова, все время помешивая. Пусть быстро кипит в течение 15 мин.

Нагрейте гии или масло в маленькой кастрюльке и поджарьте семена горчицы. Когда они начнут прыгать, добавьте натертый имбирь, кайенский перец и асафетиду. Переворачивайте ложкой несколько секунд, затем вылейте гии в основную кастрюлю и приправьте соусом кадхи. Добавьте в соус куркуму, сахар, лимонный сок и соль. Хорошо перемешайте. Уменьшите огонь и пусть кипит 5 мин., помешивайте почаще по мере загустения смеси. Затем вложите бобы и нагрейте до температуры подачи, все еще помешивая. Гарнируйте ломтиками лимона и помидора.

Время подготовки и варки — 30—40 мин.

Горошек и сыр в томатном соусе

Это простое сочетание овощей и сыра вместе с орнаментальным рисом или горячим индийским хлебом составляет целую трапезу.

Густоту соуса регулируйте по своему вкусу, варьируя количество воды. Жидкий соус хорош с рисом, густой — с чапати.

225 г панира,

гии или растительное масло для жарения,

4 чайн. ложки соли,

2 чайн. ложки куркумы,

2 стол. ложки гии,

0,5 чайн. ложки семян тмина,

1—2 свежих чилли, с семенами и размятых,

1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

450 г свежего горошка в шелухе,

150 мл воды,

6 помидоров, нарубленных,

1,5 стол. ложки лимонного сока,

1 чайн. ложка гарам масала.

Месите панир, пока он не станет однородным и мягким. Затем сформируйте из него шарики размером с виноградину и обжарьте их в гии или растительном масле, пока они не станут хрустящими и золотисто-коричневыми. Выньте их из гии

шумовкой и опустите в раствор из 3 чайных ложек соли, 2 чайн. ложек куркумы и 2 чашек теплой воды или простокваши. Пусть они пропитаются, пока вы выполняете следующий этап.

В кастрюле среднего размера нагрейте 2 стол. ложки гии на среднем огне. Добавьте семена тмина, затем раздавленные перцы чилли и натертый имбирь. Когда семена тмина станут коричневыми (за 30—45 сек.), бросьте туда же асафетиду и, через несколько секунд, горошек. Теперь добавьте воду, накройте крышкой и варите, пока горошек не станет мягким. Добавьте помидоры и шарики сыра. Варите на этом же среднем огне еще 5 минут.

Непосредственно перед подачей добавьте побольше выжатого лимона и гарнируйте оставшейся солью и гарам масала.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Тушеные смешанные овощи по-бенгальски

5 картофелин среднего размера, без кожи и нарезанные,
1 большой кабачок, нарезанный кубиками,
350 г тыквы, тоже кубиками,
450 г горошка или разрезанных зеленых бобов,
3 стол. ложки гии или растительного масла,
1,5 чайн. ложки черных семян горчицы,
2 сушеных перца чилли, раздробленных,
3 лавровых листа,
1 чайн. ложка семян шамбалы,
1 чайн. ложка семян аниса,
1 чайн. ложка измельченного тмина,
575 мл воды,
2 чайн. ложки коричневого сахара,
2 чайн. ложки соли,
2 лимона, разрезанных на четвертинки,
6 веточек петрушки.

Нагрейте гии на среднем огне в большой кастрюле. Бросьте туда семена горчицы, перцы чилли, лавровый лист и семена шамбалы. Закройте крышку, чтобы семена горчицы не выпрыгивали. Когда они перестанут прыгать, а семена шамбалы потемнеют, добавьте семена аниса и измельченный тмин. Затем сразу же — картофель, и переворачивайте его 8 мин., чтобы он со всех сторон стал золотисто-коричневым. Затем добавьте тыкву и кабачок. Варите с помешиванием еще 5 мин.

Затем положите горошек или зеленые бобы вместе с водой и закройте крышку. Варите на среднем огне, помешивая ос-

торожно каждые 5 мин. Через 15 мин. добавьте сахар и соль, размешайте, варите медленно на этом же слабом огне, пока овощи не станут мягкими, а соус — густым.

Подавать с горячими пури. Гарнир — ломтики лимона и веточка петрушки.

Время подготовки и варки — 30—40 мин.

Тушеные овощи с сыром

Во Франции многие преданные Кришны — опытные повара, но Кишори — лучше всех. Она часто готовила для Шрилы Прабхумады в Индии. Особенно он любил тушеные овощи с сыром; он говорил Кишори, что мог бы есть их каждый день.

1 стол. ложка гхи или растительного масла,

6 гвоздик,

2 палочки корицы по 7,5 см,

0,5 чайн. ложки измельченных семян кардамона,

3 лавровых листа,

4 картофелины, очищенные и нарезанные кубиками,

450 г свежего горошка в шелухе,

1 чайн. ложка куркумы,

425 мл воды,

5 помидоров среднего размера, мытых и нарезанных на четвертинки,

1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,

0,25 чайн. ложки натертого свежего мускатного ореха,

0,5 чайн. ложки коричневого сахара,

2 чайн. ложки соли,

150 мл сметаны,

1 стол. ложка нарубленных листьев свежего кориандра или петрушки,

100 г миндаля, слегка обжаренного,

225 г панира, нарезанного кубиками и глубоко обжаренного.

Поместите гхи или масло в глубокую кастрюлю на средний огонь. Когда он начнет дымиться, бросьте туда гвоздику, палочки корицы, измельченный кардамон и лавровые листья. Помешивая, обжаривайте 30 сек., затем положите туда картофель. Жарьте 5 мин., часто поскребывая дно кастрюли лопаточкой, пока картофель не поджарится до светло-коричневого цвета. Добавьте горошек и куркуму. Один раз размешайте, налейте воды и варите 10 мин. при закрытой крышке. Затем добавьте помидоры, вместе с натертым имбирем и мускатным орехом, сахаром и солью. Размешайте и варите под крышкой еще 5 мин.

Теперь внесите сметану, кориандр или петрушку, миндаль и кубики жареного панира. Выньте все пряности. Перед подачей грейте несколько минут.

Время подготовки и варки — 40 мин.

Тушеная горькая дыня

Обычно это блюдо изготавливают из нескольких типов овощей, но свой уникальный аромат оно получает от одного овоща — горькой тыквы или горькой дыни. Обычно этот овощ продается в магазинах восточных товаров. Шрила Прабхупада настолько ценил его вкус и дающие здоровью качества, что иногда брал эти сушеные овощи с собой в путешествия.

2—3 горькие дыни (или тыквы), зеленые и твердые,
по 450 г следующих овощей: розетки цветной капусты, мытой и осушенной; картофель, очищенный и нарезанный кубиками; тыква или кабачок, нарезанные кубиками; свежий горошек или зеленые бобы, разрезанные на кусочки по 5 мм,

4 стол. ложки гии,

1 чайн. ложка семян шамбалы,

6 листьев кари (если нет — можно 4 лавровых листа),

425 мл воды,

1 чайн. ложка семян тмина,

2 чайн. ложки натертого имбиря,

1—2 свежих перца чилли, с семенами и раздавленных,

0,5 чайн. ложки куркумы,

1 чайн. ложка панч масала,

2 чайн. ложки кориандра,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

275 мл простого йогурта,

2,5 чайн. ложки соли.

Вынув семена, нарежьте горькие дыни на кубики по 2,5 см. Нагрейте 2 стол. ложки гии на среднем огне в большой кастрюле (на 5 л). В течение 30 сек. жарьте семена шамбалы, затем добавьте нарезанные овощи. Добавьте листья кари (или лавровые) и жарьте с помешиванием 5 мин., осторожно переворачивая деревянной ложкой. Теперь влейте воду, закройте крышкой и пусть варится на среднем огне 10 мин.

Тем временем возьмите ступку и пестик или маленький смеситель и измельчите вместе семена тмина, натертый имбирь, раздавленные перцы чилли, куркуму и несколько капель воды, чтобы получилась однородная паста масала. Нагрейте оставшуюся столовую ложку гии или масла в небольшой кастрюле и, помешивая, жарьте эту пасту масала

в течение 1—2 мин. Затем добавьте панч масала, измельченный кориандр и асафетиду. Размешивайте несколько секунд. Влейте остальную воду в приправы и доведите до кипения на 1 мин. Внесите жидкую масала в варящиеся овощи и продолжайте варить на среднем огне в течение 15—20 мин., помешивая время от времени, пока овощи не станут довольно мягкими.

Поднимите крышку и добавьте йогурт и соль (если хотите, можно добавить в этот момент сада пакорас или бхаджас, но не позже, так как они требуют нескольких минут кипения для абсорбции некоторого количества соуса и смешения с другими компонентами). Размешайте пряности с соусом и с овощами. Несколько минут кипятите без крышки, затем подавайте как главное блюдо с рисом или индийским хлебом.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Пюре из кабачка, шпината и помидоров

Это блюдо называется «великий кабачок», самый популярный овощ в Индии. Это блюдо изготавливается путем варки овощей до образования густого соуса. Оно годится к светлomu рису и горячим чапати.

900 г кабачка, без кожуры, нарезанного кубиками,

450 г свежего шпината, промытого, очищенного от стеблей, нарубленного,

900 г помидоров, бланшированных, очищенных от кожуры, нарезанных,

3 стол. ложки гхи или растительного масла,

1—2 сушеных перца чилли, размолотых,

1 чайн. ложка измельченного кориандра,

0,5 чайн. ложки измельченного тмина,

0,5 чайн. ложки куркумы,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

150 мл воды,

1 чайн. ложка коричневого сахара,

2,5 чайн. ложки соли,

0,5 чайн. ложки гарам масала.

Нагрейте гхи или масло в большой кастрюле и жарьте чили и измельченный кориандр в течение нескольких секунд. Затем положите все остальные порошкообразные пряности и жарьте еще несколько секунд, затем положите кубики кабачка. Осторожно перемешивайте, поджаривая на среднем огне, пока кабачок не станет мягким и не начнут выпадать из него семена.

Теперь при помешивании введите помидоры, шпинат и воду. Хорошо перемешайте. Частично закройте крышкой и пусть кипит (при периодическом помешивании) в течение 20 мин., или пока кабачок не станет очень мягким. Тогда сделайте огонь средним и варите еще 10 мин., помешивая часто, пока шпинат, кабачок и помидоры не смешаются в густой бархатистый соус. Наконец, гарнируйте сахаром, солью и гарам масала. Хорошо перемешайте.

Время подготовки и варки — 40 мин

Шпинат, кабачок, помидоры и турецкий горошек

100 г турецкого горошка, вымоченного в течение ночи,
1 стол. ложка гхи или растительного масла,
1 чайн. ложка семян тмина,
1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
1 чайн. ложка измельченного кориандра,
1 чайн. ложка куркумы,
2 свежих перца чилли, с семенами и раздавленных,
450 г кабачка без кожуры, кубиками,
4 нарезанных помидора,
450 г свежего шпината, промытого, очищенного от стеблей, нарубленного,
4 стол. ложки воды,
1 стол. ложка масла.

Варите вымоченный горошек в воде до мягкости. Затем оставьте, чтобы вода стекла. Поставьте среднюю кастрюлю на средний огонь и нагрейте столовую ложку гхи или растительного масла. Когда она горячая, бросьте туда семена тмина, раздавленные перцы, натертый имбирь, измельченный кориандр и куркуму, в указанной последовательности и непосредственно друг за другом без интервалов. Жарьте, помешивая, 30 сек., затем бросьте туда же кубики кабачка и переворачивайте их ложкой, пока не пережарятся.

Теперь добавьте помидоры и нарубленный шпинат. Влейте воду и добавьте соль. Уменьшите огонь до среднего и кипятите при закрытой крышке. Через 10 мин. снимите крышку и положите турецкий горошек. Затем побрызгайте маслом и слегка прокипятите, размешивая каждые несколько минут, пока избыточная жидкость не выкипит почти вся. Подавайте горячим.

Время пропитки — ночь.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Овощная зелень в собственном соку

Это было любимое блюдо Шри Чайтаньи Махапрабху — воплощения Кришны, — который появился в Западной Бенгалии 500 лет назад, чтобы распространить пение мантры Харе Кришна. Можно использовать для этого блюда шпинат или другое листовое растение типа редиса или листьев брокколи.

- 900 г свежих зеленых листьев овощей,
- 2 стол. ложки гии,
- 0,5 чайн. ложки семян фенхеля (сладкого укропа),
- 0,5 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
- 2 свежих перца чилли, с семенами и размятых,
- 0,5 чайн. ложки куркумы,
- 0,25 чайн. ложки асафетиды (не обязательно),
- 2 картофелины, без кожуры и нарезанные кубиками (не обязательно),
- 1 чайн. ложка соли,
- 2 стол. ложки лимонного сока.

Вымойте зелень овощей в нескольких водах и выбросьте стебли. Пусть зелень обсохнет, затем нарубите ее на мелкие кусочки. В сковороде с вогнутым дном среднего размера подогрейте гии или растительное масло и жарьте вместе семена укропа, натертый имбирь и размятые перцы в течение 30—40 сек. Добавьте порошкообразные пряности и поджарьте их очень быстро. Затем немедленно бросьте на сковороду нарезанный картофель и поджаривайте с размешиванием 8—10 мин., перемешивая и поскребывая дно. Пусть дойдет до красивого золотисто-коричневого цвета со всех сторон.

Затем положите листья нарубленного овоща, закройте крышкой и медленно варите в течение около 15 мин. или пока зелень не будет готова и картофель не станет мягким. (Зелень сочная и быстро варящаяся не потребует дополнительной воды, но листья, которые остаются сухими и требуют долгой варки, потребуют небольшого количества воды). Добавьте соль и лимонный сок, размешайте, затем снимите с огня. Это блюдо подходит к белому рису или горячим чапати и к любому из супов дал, описанному в предыдущем разделе.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Паровой шпинат со свежим сыром

- 450 г свежего шпината, промытого, стебли отрезаны,
- 1 стол. ложка гии или растительного масла,
- 2 чайн. ложки измельченного кориандра,

0,5 чайн. ложки куркумы,
0,25 чайн. ложки кайенского перца,
1 щепотка асафетиды,
3 стол. ложки воды,
150 мл сметаны (произвольно),
225 г панира, нарезанного кубиками,
1 чайн. ложка соли,
0,5 чайн. ложки сахара,

Нарубите промытые и осушенные листья шпината на мелкие кусочки. Нагрейте гии в кастрюле на среднем огне и высушите порошкообразные пряности. Положите нарубленный шпинат в кастрюлю с 3 столовыми ложками воды, закройте крышкой и варите осторожно, пока шпинат не станет мягким. На это уйдет 10 мин. Теперь внесите сметану и кубики панира. Добавьте соль и сахар, размешайте хорошо и продолжайте варить на этом же слабом огне еще 5 минут.

Подавайте блюдо как главное с рисом или горячими чапати или и тем и другим вместе.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Сладкие и кислые овощи

Вишну Гада — это преданный, известный своим талантом стряпать. Когда он был главным поваром храма в Нью-Йорке, он в течение 8 лет каждое воскресенье готовил обед более чем на 300 персон. Это блюдо часто было гвоздем таких празднеств.

175 г тамаринда,
2 стол. ложки гии,
1 чайн. ложка семян тмина,
2 стол. ложки натертого свежего имбиря,
2 зеленых перца чилли, нарезанных полосками,
0,5 чайн. ложки измельченного черного перца,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
275 мл простокваши,
100 г коричневого сахара,
1 ананас, очищенный и нарезанный на кубики,
3 очищенных моркови,
2 стол. ложки порошка манго,
2 стол. ложки паприки (перец),
2 стол. ложки измельченного кориандра,
275 г прессованного панира, нарезанного на кубики,
3 цуккини, нарезанных кубиками,
4 помидора, разрезанных на 4 части,

2 корня сельдерея, нарезанных кружочками,
2 чайн. ложки соли,
4 картофелины, мытые, очищенные, нарезанные кубиками и обжаренные,
или 3 зеленых банана, нарезанных ломтиками.

Вначале сделайте соус из тамаринда. Затем сделайте масала. Нагрейте гии в большой кастрюле и поджарьте семена тмина, затем натертый имбирь и зеленые перцы. Затем бросьте туда измельченный перец и асафетиду и жарьте еще несколько секунд. Затем влейте простоквашу в масала и кипятите минуту. Добавьте тамариндовый соус, коричневый сахар, кусочки ананаса, нарезанную морковь, порошок манго, паприку и измельченный кориандр. Пусть оно вскипит и загустеет, при медленном помешивании, чтобы не пригорело. Тем временем поджарьте кубики панира и в поджаренном виде отставьте.

Добавьте цуккини к масала, закройте крышкой и готовьте до полуготовности. Затем добавьте кубики панира, помидоры, сельдерей и соль. Хорошо размешайте. Если вы взяли нарезанные зеленые бананы, добавьте их на этом этапе. Если у вас прожаренный картофель, добавьте его после того как кубики панира пропитаются соусом и станут сочными. Закройте крышкой и готовьте до мягкости всех компонентов.

Время подготовки и варки — 40 мин.

Приправленные кусочки окры с кокосовым орехом

Известная в Индии как «дамские пальчики», окра широко используется в креольской кухне и популярна как здоровая пища в Америке. Если не найдете окры в универсамах, поищите в азиатских бакалейных магазинах. Выбирайте стручки маленькие, плотные, мягкие и ярко-зеленые.

450 г свежей мягкой окры,
2 чайн. ложки измельченного кориандра,
0,5 чайн. ложки куркумы,
1 щепотка кайенского перца,
1 чайн. ложка соли,
4 стол. ложки гии или растительного масла,
1 чайн. ложка семян тмина,
0,5 чайн. ложки черных семян горчицы,
2 щепотки асафетиды,
50 г натертого кокосового ореха,
1,5 стол. ложки лимонного сока,
1 чайн. ложка сахара.

Промойте стручки окры и осушите их. Обрежьте оба конца и нарежьте стручки на кружочки по 5 мм толщиной. Можно резать сразу 2—3 стручка. Положите стручки в миску и посыпьте сверху измельченным кориандром, куркумой, кайенским перцем и солью. Перемешайте кусочки, чтобы они были равномерно покрыты пряностями.

Нагрейте гии или растительное масло в сковороде с вогнутым дном и бросьте в него семена тмина и семена черной горчицы. Закройте крышку на минуту, чтобы семена горчицы не выпрыгивали. Затем бросьте туда асафетиду. Поджаривайте несколько секунд, затем добавьте столько приправленных кусочков окры, сколько войдет в один слой. Вам, видимо, придется поджаривать их в 2—3 порции. Надо представлять себе, сколько будет порций, прежде чем собираетесь стряпать, чтобы соответственно разделить компоненты.

Жарьте каждую порцию по 3—4 мин., пока стручки не станут коричневыми и вялыми. Для каждой порции добавьте порцию сахара, порцию оставшегося гии и порцию натертого кокосового ореха. Продолжайте жарить и размешивать, пока стручки не станут коричневато-красными и очень мягкими. Побрызгайте лимонным соком поверхность и подавайте горячими.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Овощная манная каша

Во многих центрах Харе Кришна по всему миру после утренней духовной программы преданные начинают свой день преданной работы со внушительного завтрака, состоящего из этой каши, турецкого горошка и имбирного чая.

При изготовлении этого блюда одновременны три операции: варка овощей, кипячение воды и поджаривание манной крупы. Когда все готово, компоненты объединяются.

450 г отборных овощей,

2 стол. ложки гии,

2 чайн. ложки семян тмина,

1 чайн. ложка семян черной горчицы,

0,5 чайн. ложки семян шамбалы,

2 чайн. ложки натертого свежего имбиря,

1 сушеный перец чилли, размельченный,

6 листьев карри (если их нет, можно 3 лавровых листа),

0,5 чайн. ложки куркумы,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

1,4 л воды,

50 г изюма (не обязательно).

3 чайн. ложки соли,
450 г манной крупы,
225 г масла или гии,
0,5 чайн. ложки перца,
2 стол. ложки лимонного сока,
2 стол. ложки масла.

Начните с резки овощей. Зеленые бобы и перцы можно нарезать на кусочки, морковь — на ломтики, картофель — на кубики, помидоры — на четвертинки, а цветную капусту — на розетки. Нагрейте столовую ложку гии в кастрюле на среднем огне и поджарьте семена тмина, черной горчицы, семена шамбалы, листья карри, имбирь и перцы чилли. Через 30—45 сек. бросьте туда куркуму и асафетиду, затем добавьте нарезанные овощи. (Если хотите придать блюду особый вкус и особую структуру, слегка обжарьте нарезанный кубиками картофель, ломтики моркови и розетки цветной капусты и прибавьте их в блюдо в конце). Размешивайте овощи, пока они не станут коричневыми, затем добавьте немного воды для предотвращения пригорания. Уменьшите огонь, накройте крышкой и пусть немного покипит до мягкости овощей. Пока овощи кипят, положите соль и налейте воды в небольшой горшок, вода должна закипеть.

Растопите масло или гии в кастрюле на 3 литра, добавьте манную крупу и осторожно помешивайте, поджаривая на среднем огне, каждый раз переворачивая нижний слой каши, когда он окажется немного коричневым. Через 10—15 мин. вся манная крупа станет бледно-коричневой.

Когда манка готова и вода закипит, положите сваренные овощи в зерно, бросьте туда изюм (если хотите), затем добавьте к этой смеси кипящую воду. Будьте осторожны! Смесь начнет разбрызгиваться во все стороны. Уменьшите огонь. Несколько раз помешайте, чтобы не было комков, затем накройте крышкой, чтобы пар не выходил. Пусть кипит на минимальном огне. Через 5 мин. поднимите крышку и посмотрите, поглотила ли манка всю воду. Если нет, то быстро размешайте несколько раз и варите еще несколько минут без крышки. Наконец, добавьте перец, лимонный сок и масло. Перемешайте снова.

Время подготовки и варки — 35 мин.

Фаршированные овощи

6 помидоров среднего размера (или большого),
или 6 зеленых перцев (среднего или малого размера),

или 6 кабачков (среднего или малого размера).

Вымойте и высушите помидоры, затем срежьте «крышку» с каждого из них. Выскоблите внутренности и пропустите их через сито. Выбросьте семена и сохраните мякоть, чтобы использовать ее в начинке. Посыпьте солью средину и переверните их кверху «дном», чтобы стекла жидкость.

Проделайте то же с перцами, но всю мякоть выбросьте. Разрежьте кабачки вдоль на две части и выскоблите мякоть, оставив толстый корпус. Нарежьте мякоть кабачка на крошечные кусочки и поджарьте их в небольшом количестве гии или масла до мягкости. Разомните их и применяйте для начинки.

Приготовьте одну из начинок, описанных ниже, и поместите ее в полые овощи. Вот три рецепта для начинок. Каждой достаточно для начинки шести овощей.

Начинки

Из риса и сыра

3 стол. ложки гии,
100 г раскрошенного прессованного панира,
150 г отварного белого риса с длинными зернами,
75 г слегка поджаренных орехов кэшью, размолотых,
0,5 чайн. ложки асафетиды,
1 чайн. ложка соли,
150 мл сметаны.

Нагрейте гии в маленькой кастрюльке на среднем огне. Раскрошите панир, добавьте его в кастрюлю размешивайте, поджаривая в течение 1—2 мин. Затем добавьте отварной рис и все другие компоненты. Снимите кастрюлю с огня, добавьте сметану, все хорошенько перемешайте.

Из кокосового ореха

100 г свежего натертого кокосового ореха (если его нет, то можно 75 г сухого кокосового ореха),
100 г муки из турецкого горошка, слегка поджаренной,
50 г панира,
150 мл сметаны,
1 стол. ложка свежего натертого имбиря,
1 чайн. ложка измельченного кориандра,
0,25 чайн. ложки кайенского перца,
0,25 чайн. ложки измельченной в порошок гвоздики,
1 чайн. ложка соли.

Поместите все компоненты в большую миску и хорошо перемешайте, чтобы начинка была однородной.

Овощная начинка

4 картофелины среднего размера,
1 маленький кабачок,
гхи или растительное масло для поджаривания,
150 мл простого йогурта,
2 чайн. ложки измельченного кориандра,
0,25 чайн. ложки кайенского перца,
0,5 чайн. ложки гарам масала,
1 чайн. ложка соли.

Сварите картофель в кожуре, затем очистите и разомните крупно вилкой. Очистите и нарежьте на кубики кабачок, поджарьте кубики до золотисто-коричневого цвета. Затем пусть масло стечет. Теперь перемешайте все овощи, пряности и йогурт и получите густую начинку.

Когда вы фаршируете помидоры или перцы, не забудьте вернуть на место их «крышки». Можно сделать пасту из столовой ложки муки и горсти воды, чтобы приклеить «крышки» на верхушку.

Разместите фаршированные помидоры или перцы (или те и другие вместе) в огнестойкую посуду. Добавьте 4 стол. ложки воды, накройте крышкой и пеките в духовке при 150°C в течение 15—20 мин. Кабачки требуют времени на 10 мин. больше, поэтому их пеките отдельно.

Вместо запекания фаршированные овощи можно приготовить на пару в кастрюле. Если у вас есть металлическая решетка для варки на пару, можно варить их над кипящей водой 15—20 мин. Если нет, то нагрейте столовую ложку растительного масла или гхи и поджарьте «дно» (низ) фаршированных овощей в течение 2—3 мин. Затем добавьте несколько столовых ложек воды, плотно закройте крышку и варите 15—20 мин. В любом случае убедитесь, что воды достаточно все время.

Побрызгайте лимонным соком и посыпьте небольшим количеством свежих нарезанных трав на каждое блюдо. Подавайте горячими с супом и с индийским хлебом.

Время подготовки и варки — 45 мин.— 1 час.

Глубоко обжаренные фаршированные помидоры

900 г картофеля, промытого и очищенного,
225 г муки из турецкого горошка,

3 чайн. ложки семян калинджи (произвольно),
2,5 чайн. ложки соли,
0,75 чайн. ложки кайенского перца,
2 стол. ложки масла,
1,5 чайн. ложки гарам масала,
10 помидоров (средних—маленьких),
1 чайн. ложка сахара.

Сварите картофель до мягкости, затем пусть осушится. Отставьте его в миске для смешивания. Приготовьте взбитое тесто, смешивая муку из турецкого горошка, семена калинджи, 1 чайн. ложку соли, 0,5 чайн. ложки кайенского перца и достаточно воды, чтобы сделать густое тесто. Затем отставьте его. Приготовьте одну из начинок (см. стр. 73) и отставьте ее. Добавьте масло, 0,75 чайн. ложки соли, 0,25 чайн. ложки кайенского перца и 1 чайн. ложку гарам масала к вареному картофелю и смешайте все в однородную массу.

Промойте помидоры. Срежьте тонкую «крышку» с верхушки каждого и выскоблите содержимое. В полученный корпус поместите смесь из 0,75 чайн. ложки соли, 0,5 чайн. ложки гарам масала, 1 чайн. ложку сахара, затем положите туда начинку.

Разделите картофельную смесь на 10 равных частей. Расплющите одну часть в круглую форму, поместив ее на смазанную маслом ладонь вашей левой руки и прижимая кончиками пальцев правой. Поместите фаршированный томат сверху дном в центр расплюсченной смеси и загните края смеси сверху, пока томат не окажется совершенно закрытым. Раскатайте его между ладонями. Так же поступите и с остальными.

Взбейте тесто и налейте понемногу на каждый помидор, покрытый картофельной смесью. Зажарьте их в дымящемся горячем масле, часто переворачивая, пока они не станут золотисто-коричневыми. Осушите. Подавайте горячими.

Время подготовки и варки — 50 мин.—1 час.

Фаршированная окра

450 г свежей окры,
200 г панира,
1 чайн. ложка семян тмина,
0,5 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
3 свежих зеленых чилли,
3 стол. ложки нарубленных листьев кориандра,
1 чайн. ложка куркумы,

1 чайн. ложка соли,
3 стол. ложки гии или растительного масла,
0,25 чайн. ложки асафетиды.

Заверните панир в кусок марли и осторожно выжмите из него почти всю влагу. Снимите марлю, положите панир в миску и отставьте. Намелите имбирь, тмин, чилли и листья кориандра в мелкорубленную пасту пестиком в ступке или в электросмесителе. Смешайте пасту с куркумой и солью и введите в панир. Месите это все до получения однородного теста. Покройте его влажной салфеткой и отставьте.

Вымойте стручки окры и досуха их осушите бумажным полотенцем. Отрежьте головки и нижние концы. Сделайте продольный разрез в каждом стручке, стараясь не разрезать совсем и не прорезать насквозь. Осторожно потыкайте пальцем сначала с одной стороны окры, затем с другой, чтобы вылетели все семена, и начините каждый стручок смесью панира — сколько войдет. Не увлекайтесь, иначе разорвутся.

Нагрейте гии в широкой кастрюле. Когда он начнет дымиться, бросьте туда асафетиду. Добавьте фаршированные стручки окры, тщательно располагая их так, чтобы разрез был обращен кверху. Уменьшите огонь до очень малого и варите под крышкой 10 мин. Снимите крышку и переверните стручки разрезом книзу. Варите без крышки еще 10 минут, пока они не зарумянятся.

Осторожно поднимите стручки и подайте их на теплой тарелке.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Глубоко обжаренные овощные шарики в томатном соусе

Это самый популярный вид шариков. Их легко готовить, и они подходят к любому блюду. Покрыв их томатным соусом, подавайте сразу, иначе они могут впитать слишком много жидкости и распасться.

15 помидоров среднего размера,
2 стол. ложки гии или растительного масла,
2 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
2 сушеных перца чилли, раскрошенных,
1 чайн. ложка измельченного тмина,
1,5 чайн. ложки куркумы,
3 чайн. ложки соли,
3 картофелины среднего размера, очищенные,

0,5 головки цветн. капусты среднего размера, помытой, порезанной и разделенной на розетки,
100 г муки из турецкого горошка,
3 стол. ложки нарезанных свежих листьев кориандра или петрушки,
1 чайн. ложка гарам масала,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
0,5 чайн. ложки измельченного черного перца,
гии или растительное масло для глубокого жарения,
275 мл простого йогурта (по желанию).

Вначале сделайте томатный соус. Бросьте томаты в горшок с быстрокипящей водой на 15—20 сек. Пусть вода стечет, промойте их под холодной водой. Затем снимите кожу и разомните. Нагрейте столовую ложку гии или растительного масла в кастрюле на среднем огне. Поджарьте 1 чайн. ложку натертого имбиря, затем сушеных перцев, затем измельченный тмин и 0,5 чайн. ложки куркумы. Поджаривайте с помешиванием несколько секунд. Положите туда же томаты, добавьте половину соли, закройте крышкой и уменьшите огонь. Медленно варите 20 мин., каждые 5 мин. помешивая.

Пока соус кипит, почистите картофель и разломайте цветную капусту на розетки. Тщательно все это вымойте. Затем натрите на крупной терке. Смешайте натертые овощи, муку из турецкого горошка, 2 стол. ложки нарубленных листьев кориандра и все остальные пряности в миске. Мешайте тщательно. Натертый картофель должен дать достаточно влаги, чтобы связать все компоненты. Месите смесь в течение 2 мин., затем сформируйте из нее 20—30 маленьких шариков. Нагрейте гии или растительное масло и, когда оно задымится, бросьте в него овощные шарики. Обжаривайте их 4—5 мин. до равномерного золотисто-коричневого цвета и хрустящей консистенции. Затем пусть масло стечет.

Если решили взять йогурт, добавьте его при размешивании в томатный соус и пусть соус прокипит 2 минуты. Положите шарики в чашу для подачи на стол и полейте горячим соусом. Гарнируйте остатками нарубленного свежего кориандра или петрушки (листьев). Подавайте с рисом или с индийским хлебом.

Время подготовки и варки — 45 мин.

Глубоко обжаренные шарики из шпината и сыра

Радиовещание из нашей общины во Флоренции, Италии, — Радио Кришна центральная — слушают более 12 млн человек.

Самая популярная программа — «Уроки кулинарии» — проводится под руководством Кришна Чайтанья дасы, он же иногда читает молитвы для своих слушателей — молитвы предложения пищи — во время передач. Слушатели часто звонят на радио с выражением благодарности за этот рецепт.

450 г свежего шпината,
1 стол. ложка гии или растительного масла,
1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
2 сушеных перца чилли, раскрошенных,
0,5 чайн. ложки куркумы,
0,5 чайн. ложки гарам масала,
0,5 чайн. ложки измельченного кориандра,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
200 г панира, осушенного и нарезанного,
2 чайн. ложки соли,
275 г муки из турецкого горошка,
гии или растительное масло для жарения.

Тщательно вымойте шпинат, удалите крупные стебли, затем завяльте листья, окуная их в кипящую воду на несколько минут. Пусть вода хорошенько стечет, затем оставшуюся воду отожмите. Нарубите листья на мелкие кусочки на доске.

Возьмите среднего размера кастрюлю и нагрейте гии или растительное масло и поджарьте имбирь и чилли, а затем измельченные пряности. Добавьте нарубленный панир и в течение 1 минуты поджаривайте при помешивании. Затем добавьте шпинат. Бросьте соль и хорошо все перемешайте ложкой. Перенесите смесь на гладкую формовочную поверхность (разделочную доску), добавьте муку из турецкого горошка как связующее и хорошо вымесите.

Теперь раскатайте смесь на шарики по 2,5 см и прожарьте их в гии или растительном масле до бледно-коричневого цвета. Затем пусть масло стечет. Эти шарики очень вкусны с томатным соусом или безо всего.

Время подготовки и варки — 30—40 мин.

Фаршированные листья капусты

2 стол. ложки гии,
1 палочка корицы длиной 5 см,
5 гвоздик,
1 чайн. ложка измельченного тмина,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
900 г помидор, бланшированных, очищенных от кожицы, размятых,

4 стол. ложки изюма,
1 стол. ложка лимонного сока,
3,5 чайных ложки соли,
75 г муки из турецкого горошка,
1 щепотка измельченного перца,
1 маленькая зеленая капуста,
2 стол. ложки гии,
50 г миндаля или орехов кэшью, размельченных,
1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
1—2 сушеных перца чилли, размельченных,
225 г панира, осушенного и нарубленного,
1 стол. ложка мелко нарубленных листьев свежего кориандра
или 1 стол. ложка измельченного кориандра,
0,5 чайн. ложки паприки.

В небольшой кастрюльке нагрейте гии и при помешивании поджарьте корицу, гвоздику, измельченный тмин и асафетиду — 30—45 сек. Вложите туда пюре из томатов и осторожно варите 30 мин., чтобы получить однородный соус. Затем всыпьте изюм и добавьте лимонный сок и 2 чайн. ложки соли. Выньте все пряности и снимите кастрюльку с огня. Поместите муку из турецкого горошка в миску со щепоткой соли и щепоткой перца. Смешайте, добавив воды столько, чтобы получилось густое тесто. Накройте миску полотенцем и оставьте.

Выньте кочерыжку из капусты и снимите поврежденные наружные листья. Вымойте кочан и положите его в кипящую воду с 1 чайн. ложкой соли. Через 5 мин. осторожно выньте кочан и промойте холодной водой. Подрежьте кочан у основания и снимите 6—8 листьев, не повредив их. (Остаток капусты сгодится в другом рецепте). Возьмите небольшой ножик для вырезания толстой части, проходящей в середине каждого листа (лист не прорезайте насквозь). Тогда листья будут более гибкими. Осушите их и отложите.

Нагрейте гии в маленькой кастрюльке и поджарьте измельченные орехи, натертый имбирь и чилли. Положите туда же нарубленный панир и нарубленные листья кориандра, паприку и остаток соли. Варите на среднем огне, постоянно помешивая, пока все компоненты не будут хорошо перемешаны. Затем разложите листья капусты и поместите столовую ложку этой начинки в центр каждого листа. Сложите края листа и скатайте его в плотный пакет.

Опустите эти свитки в густое тесто и обжаривайте их 4—5 мин. в горячем гии или растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Положите фаршированные капустные свитки на блюдо и покройте заранее приготовленным томатным соусом.

Вместо обжаривания можно их запечь. Тогда тесто не нужно. Поместите свитки в духовку в кастрюле бок о бок, швом книзу. Покройте их томатным соусом и пеките при 150°C 15—20 мин.

Время подготовки и варки — 1 час. 15 мин.

«Королевская» фаршировка

Ведические рецепты бывают как очень простые, так и очень сложные. Описываемое блюдо несколько сложно, но стоит затратить время на его приготовление. Его любят в Раджастане — «площадке для игр царей». Подается это блюдо с пряными приправами как закуска или с влажными овощами как побочное блюдо к главной трапезе.

200 г белого риса,
6 картофелин среднего размера,
1,75 чайн. ложки соли,
175 г панира,
225 г муки из турецкого горошка,
1 чайн. ложка калинджи или семян черного тмина (произвольно),
10 нитей шафрана (жилок) или 0,25 чайн. ложки шафрана в порошке,
2 стол. ложки теплого молока,
350 г цельных листьев шпината, без стеблей,
0,25 чайн. ложки измельченного черного перца,
1 чайн. ложка гарам масала,
0,5 чайн. ложки куркумы,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
гии для глубокого жарения.

Отварите рис на пару в двойном объеме воды в течение 18 мин. или пока вся вода не впитается. Слейте воду и отставьте в сторону. Сварите картофель, пока не станет мягким, затем очистите. Смешайте 0,5 чайн. ложки соли с паниром и замесите мягкое тесто. Покройте панир влажной тканью и отставьте в сторону. Смешайте муку из турецкого горошка с семенами калинджи в миске. Добавьте воды, чтобы получилось однородное тесто. Пусть постоит. Утопите шафран в теплом молоке; затем хорошо смешайте его с отварным рисом. В течение минуты продержите листья шпината в кипящей воде, чтобы они привяли; затем дайте воде стечь. Смешайте шпинат с черным перцем и 0,25 чайн. ложки соли и отставьте. Добавьте гарам масала, куркуму, 1 чайн. ложку соли и 0,25 чайн. ложки асафетиды к картофелю. Все это разомните в однородную массу.

Разделите на 6 частей: рис, панир, шпинат, картофельную смесь. Возьмите одну часть риса в руки и скатайте его в плотный шарик. Расплющите одну часть теста панира в круглую форму в ладони левой руки и в центр положите шарик из риса. Поднимите края так, чтобы шарик был совершенно закрыт, затем скатайте его между ладонями и сделайте гладким. Покройте шарик одним-двумя слоями листьев шпината (не распутывая их, т. е. массой) и слоем смеси картофеля. Сделайте шарик плотным и гладким, перекидывая его осторожно из одной руки в другую.

Когда несколько шариков готовы, взбейте тесто и налейте немного теста на каждый шарик. Затем положите их в дымящийся горячий жир. Часто переворачивайте, чтобы не подгорели. Жарьте, пока не станут коричневыми. Выньте и подавайте горячими.

Время подготовки и варки — 50 мин — 1 час.

ЗАКУСКИ

1. Оладьи из муки из турецкого горошка с пряностями.
2. Приготовленный на пару дал с йогуртом.
3. Полукруглые пироги с овощной начинкой.
4. Жареные пряные картофельные завертушки.
5. Жареные пирожки с картофелем.
6. Глубоко обжаренные закуски с пряным далом.
7. Крокеты (шарики) из расщепленного горошка.
8. Крокеты из дала в йогурте.
9. Крокеты из дала в соусе из йогурта.
10. Лакомства из муки турецкого горошка и листьев кориандра.
11. Крокеты из моркови с пряностями.
12. Лапша из муки турецкого горошка.
13. Завертушки из пряной муки из турецкого горошка в йогурте.
14. Смешанные лакомства, поджаренные с приправой.
15. Глубоко обжаренные шарики из сыра в сметане.

Закуски могут составить целую трапезу или просто быть легким перекусом. Большинство из них можно подавать с пряной приправой. Некоторые — типа овощных оладий или лапши — можно изготовить очень быстро. Другие — типа полукруглых пирогов с овощной начинкой или жареных закусок с пряным далом — требуют больше времени, так как их надо начинить (нафаршировать) и скатать. Но затраченное время не пропадет впустую. Круглые пироги очень вкусны, Шрила

Праххупада предсказал, что они станут столь же излюбленной закуской в странах Запада, каковой являются ныне в Индии.

В этой главе вам представлены некоторые классические методы стряпни: фарширование закусок и закручивание их, складывание полукруглых пирогов и заплетение их верха, формование крокетов одной рукой и изготовление лапши из муки из турецкого горошка. Для этого нет мерных приборов или современных устройств, но при некоторой практике вы легко овладеете этим искусством. Можно заготавливать большинство закусок заранее и подогревать их за несколько секунд до подачи на стол.

Важный компонент для изготовления определенных закусок — гии, его применяют для обжаривания на сковороде и глубокого прожаривания. Хотя можно выбирать между гии и растительным маслом, но следует учесть, что нежный аромат гии придаст вашим закускам завершенность шедевра.

Мука из турецкого горошка, «безан» по-индийски, — еще один компонент, часто используемый при приготовлении закусок. У нее заметный богатый аромат, и она имеется в продаже в большинстве магазинов здоровой пищи в азиатских бакалейных лавках.

Оладьи из муки из турецкого горошка с пряностями

Эти оладьи подходят к белому или коричневому рису и соусу кадхи. Если сделать их маленькими, размера винограда, их можно подать к влажным овощам. Смешивайте их с овощным блюдом не менее 10 мин., прежде чем подать, чтобы они успели пропитаться соусом. Их можно также есть как закуску с острой приправой.

225 г муки из турецкого горошка,
1 стол. ложка семян калинджи,
0,5 чайн. ложки измельченной корицы,
0,25 чайн. ложки кайенского перца,
1 чайн. ложка измельченного кориандра,
1 чайн. ложка измельченного тмина,
1 чайн. ложка куркумы,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
1 чайн. ложка соли,
0,5 чайн. ложки соды (произвольно),
150 мл холодной воды,
гии или растительное масло для прожаривания.

Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте, но сделайте его гуще, как пасту. Насыщайте тесто воздухом, усиленно

взбивая его. Соскоблите немного теста столовой ложкой или ложечкой для мороженого и положите 2—3 кусочка теста в горячий гии или растительное масло. Кусочки немедленно вздуются и зашипят на поверхности масла. Быстро добавьте еще кусочки теста, пока вся поверхность масла не окажется покрытой шипящими блинами.

Отрегулируйте огонь так, чтобы оладьи за 4—5 мин. становились хрустящими и равномерно румяными (переворачивайте один-два раза шумовкой). Выньте и слейте с них масло.

Есть и разновидность оладий. Их готовят и варят точно так же, кроме специй. Вместо измельченной корицы, кориандра и тмина возьмите 0,5 чайн. ложки семян тмина, 2 стол. ложки нарезанных листьев свежего кориандра и один свежий перец чилли, мелконарубленный.

Время подготовки и варки — 20 мин.

Приготовленный на пару дал с йогуртом.

- 350 г чанна дала, очищенного,
- 150 мл йогурта,
- 275 мл воды,
- 4 свежих перца (чилли),
- 2 стол. ложки натертого свежего имбиря,
- 1 чайн. ложка куркумы,
- 0,5 чайн. ложки соли,
- 1 стол. ложка лимонного сока,
- 3 стол. ложки растопленного гии,
- 0,5 чайн. ложки соды,
- 2 стол. ложки гии,
- 1 стол. ложка семян черной горчицы,
- 2 стол. ложки семян кунжута восточного,
- 1 щепотка асафетиды,
- 6 стол. ложек натертого свежего кокосового ореха,
- 4 стол. ложки нарубленных листьев свежего кориандра.

Вывойте дал и вымачивайте его не менее 4 часов. Слейте воду. Поместите в смеситель или мешалку вместе с йогуртом и водой. Смешивайте до однородного состояния и пусть стоит 6 часов в теплом месте под крышкой.

Найдите кастрюлю, в которую поместится форма для торта диаметром 20 см (круглая). Положите эту форму на дно на каком-нибудь кольце, чтобы она была приподнята над дном. В центре должно быть достаточно большое отверстие, чтобы пар доходил до дна формы. Налейте воды на 5 см в кастрюлю и доведите до кипения.

Натрите свежие перцы чилли в пасту с небольшим количеством воды и добавьте к тесту. Затем добавьте имбирь, куркуму, соль, лимонный сок, растопленное гии и соду. Хорошо перемешайте. Смажьте форму небольшим количеством масла или гии и влейте в нее тесто. Закройте горшок плотно и варите на пару 20—25 мин. или пока тесто не станет пружинистым.

Для приготовления верха нагрейте 2 стол. ложки гии в маленькой кастрюльке и поджарьте семена горчицы, семена кунжута и щепотку асафетиды. Когда семена горчицы перестанут прыгать, намажьте эту приправу по верху блюда, а сверху насыпьте натертый кокосовый орех и листья кориандра.

Когда остынет, нарежьте на прямоугольники по 7,5 см или ромбы и осторожно выньте из кастрюли. Подавать с острой приправой из кокосового ореха.

Время пропитки дала — не менее 4 часов.

Время оттаивания — не менее 6 часов.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Полукруглые пироги с овощной начинкой

Однажды попробовав хороший пирог, вы поймете, почему они — самое популярное блюдо из всех индийских закусок. Для разнообразия примешайте свежий панир в начинку и испробуйте разные смеси пряностей.

450 г белой муки,

0,25 чайн. ложки соли,

100 г расплавленного масла или гии,

150 г холодной воды,

2—3 картофелины среднего размера.

1 небольшая цветная капуста, разделенная на розетки,

200 г свежего горошка,

4 стол. ложки гии или растительного масла,

1 чайн. ложка семян тмина,

0,5 чайн. ложки семян шамбалы,

0,5 чайн. ложки натертого свежего имбиря,

0,5 чайн. ложки измельченного кориандра,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

0,5 чайн. ложки измельченной корицы,

2 чайн. ложки соли,

0,25 чайн. ложки перца,

гии или растительное масло для жарения.

Поместите белую муку и соль в миску и набрызгайте сверху растопленное масло или гии. Вотрите масло или гии в муку

кончиками пальцев, пока смесь не станет похожа на грубые крошки хлеба. Медленно смешайте с водой и соберите муку вместе, чтобы получилось тесто. Сильно месите 5 мин., пока не сделается однородным и мягким, и не перестанет приставать к пальцам. Соберите тесто в шар, побрызгайте несколькими каплями воды и покройте влажным полотенцем, пока готовите начинку.

Почистите картофель и нарежьте кубиками. Розетки цветной капусты натрите на самой крупной терке или нарубите, как картофель. Сварите в кипящей подсоленной воде до мягкости, затем слейте воду.

Поставьте большую сковороду на средний огонь и жарьте семена тмина и шамбалы в 2 столовых ложках гхи или масла. Когда они начнут темнеть, бросьте туда натертый имбирь и порошкообразные пряности и жарьте еще несколько секунд. Теперь положите кубики картофеля и, размешивая, жарьте 3—4 минуты, затем добавьте натертую или нарубленную цветную капусту. Жарьте, помешивая, еще 3—4 минуты. Добавьте горошек и 2 стол. ложки воды, накройте крышкой и варите еще 5 мин., пока овощи не станут мягкими (следите, чтобы не было пригорания). Приправьте солью и перцем, затем разложите содержимое кастрюли на чистой поверхности, чтобы охладилось, пока вы раскатаете тесто.

Припылите поверхность доски мукой. Сформируйте тесто на 10 шариков. Раскатайте каждый в кружок диаметром 15 см. Разрежьте каждый кружок пополам. Возьмите каждую половинку и увлажните край ее прямой стороны от центра до одного конца. Сведите вместе оба конца прямой стороны так, чтобы получился конус. Прочно прижмите сухую сторону к влажной, чтобы конус закрепить. На две трети наполните конус начинкой. Затем защипните отверстие и сложите два конца вместе, чтобы получить заплетенный верх.

Нагрейте масло или гхи в сосуде для глубокого жарения на среднем огне. Жарьте по несколько пирогов одновременно (сколько поместится на поверхности гхи в один слой). Жарьте 10—15 мин., часто переворачивая, пока обе стороны не зарумянятся. Выньте и слейте масло.

Время подготовки и варки — 1 час 15 мин.

Жареные пряные картофельные закрутки

- 4 картофелины среднего размера,
- 2 стол. ложки натертого кокосового ореха,
- 2 чайн. ложки семян кунжута,

2 чайн. ложки коричневого сахара,
2 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
2 свежих зеленых перца чилли, размятых,
1 стол. ложка свежих листьев кориандра, размятых,
2 чайн. ложки гарам масала,
1 чайн. ложка соли,
3 стол. ложки лимонного сока,
200 г белой муки,
0,5 чайн. ложки кайенского перца,
2 чайн. ложки растопленного гии,
100 мл воды,
гии или растительное масло для обжаривания.

Вначале приготовьте начинку, чтобы она успела остыть ко времени готовности теста. Варите картофель до мягкости. Затем промойте его под холодной водой и очистите. Вилкой разомните его в миске с натертым кокосовым орехом и следующими за ним в перечне восемью компонентами. Теперь разложите смесь для охлаждения, пока готовите тесто.

Смешайте муку, куркуму и кайенский перец в большой миске. Вотрите растопленное гии в муку, затем добавьте воды медленно, размешивая рукой, пока тесто формируется. Перенесите тесто на доску для раскатывания и хорошо вымесите, чтобы стало мягким и эластичным.

Засыпьте мукой поверхность, затем раскатайте все тесто в прямоугольник толщиной до 3 мм. Смесь с холодным картофелем распределите ровно по поверхности. Пока посыпаете мукой, чтобы избежать прилипания теста к пальцам, скатайте его в плотный массивный шарик. Острым зазубренным ножом разрежьте шарик на ломтики по 1 см. Пошлепайте и сформируйте ломтики, чтобы они сохранили свою форму. Поместите их на хлебную доску.

Нагрейте гии или растительное масло в сковороде с коническим дном. Масло достаточно горячее, когда щепотка теста, брошенного в него, сразу поднимается на поверхность и шипит. Положите несколько ломтиков в гии и жарьте из 3—5 мин., один раз перевернув, пока не станут золотистыми. Подавайте горячими как побочное блюдо или как отдельную закуску с острой пряной приправой.

Время приготовления и варки — 40 мин.

Жареные пирожки с картофелем

Медленное приготовление приводит к образованию корки на обеих сторонах этих картофельных котлет, придающей им

особое строение и вкус. Эти пирожки, без горошка и муки из турецкого горошка, часто подают в дни Экадаши (одиннадцатый день после полнолуния и одиннадцатый день после новолуния), когда преданные воздерживаются от зерновых.

5 картофелин среднего размера,

200 г свежего горошка.

100 г моркови, нарезанной в форме кубиков,

1 чайн. ложка гарам масала,

0,5 чайн. ложки семян тмина,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

2 сухих перца чилли, раскрошенных,

2 стол. ложки нарубленных листьев свежего кориандра (или петрушки),

1 чайн. ложка соли,

1 стол. ложка лимонного сока,

3 стол. ложки муки из турецкого горошка, поджаренной без масла,

2 стол. ложки масла или гии.

Сварите картофель в кипятке. Сварите на пару другие овощи, пока не станут мягкими. Осушите картофель и другие овощи. Очистите картофель, затем разломайте его на кусочки и смешайте в большой миске с другими осушенными овощами, пряностями, лимонным соком и мукой из турецкого горошка. Вилкой или мялкой разомните все компоненты тщательно.

Образуйте из смеси 8 пирожков толщиной около 2,5 см. Затем нагрейте сковороду с тяжелым дном на слабом огне и положите немного масла или гии. Положите одновременно несколько пирожков, оставив достаточно места между ними, чтобы всунуть лопаточку. Жарьте на каждом боку по 12—15 мин. Когда одна сторона подрумянится, подсуньте лопаточку под пирожок, не сломав корки, и переверните его. Если пирожки жарятся слишком быстро, уменьшите огонь.

Эти пирожки подходят к томатной острой приправе и к салатам.

Время подготовки и варки — 40 мин.— 1 час.

Обжаренные закуски с пряным далом

Шрила Прабхупада очень любил эти закуски с самого детства, настолько, что его мать называла его прозвищем «качори-муха» (тот, кто наполняет рот качори).

400 г белой муки,

50 г масла или гии,

1 чайн. ложка соли,

150 мл воды,
200 г урад дала, промытого и вымоченного в течение ночи,
1 стол. ложка гии,
0,5 чайн. ложки семян тмина,
0,5 чайн. ложки измельченных семян аниса,
0,5 чайн. ложки измельченного тмина,
0,5 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
1 чайн. ложка куркумы,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
1 чайн. ложка нарубленных свежих листьев кориандра,
2 стол. ложки лимонного сока,
1 чайн. ложка соли.

Поместите муку и соль в большую миску. Вмешайте масло или гии в смесь кончиками пальцев. Медленно добавьте холодную воду и образуйте мягкое (не влажное) тесто. Месите тесто сильно в течение 5 мин. Затем накройте влажной тканью и отставьте в сторону.

Высушите дал и смешайте его в электрическом миксере с водой в таком количестве, чтобы получилась однородная паста. Нагрейте столовую ложку гии в небольшой кастрюле и поджарьте семена тмина до коричневого цвета (около 30 сек.). Затем добавьте порошкообразные пряности и дал в виде пюре. Помешивая, поджарьте несколько минут, пока частично не сварится. Смешайте с нарубленными листьями кориандра, лимонным соком и солью. Отставьте, чтобы охладить.

Из теста сделайте 10 шариков. Разделите смесь дала на 10 частей. Большим пальцем сделайте углубление в каждом шарике. Заполните его одной частью дала. Закройте отверстие, пригладьте шарик и сплющите в виде пирожка между пальцами; раскатайте его, как очень толстое пури. Поставьте гии на средний огонь. Через некоторое время проверьте гии, капнув в него каплю теста. Если тесто сразу же поднимется на поверхность и зашипит, гии готово. Положите в него пирожки и жарьте их около 10 мин., пока не станут слоистые и золотистого цвета.

Время пропитки — ночь.

Время подготовки и жарки — 50 мин.— 1 час.

Крокеты из расщепленного горошка

Это один из тех рецептов, которые завоевали Корибхаве даса репутацию самого лучшего повара среди преданных Харе Кришна в Южной Африке. Когда посетители-преданные пробовали ее стряпню, они понимали, что, хотя они заехали так далеко, они все же близки к дому.

575 мл простого йогурта,
450 мл зеленого или желтого расщепленного горошка (стручка),
2 стол. ложки натертого свежего имбиря,
2 чайн. ложки измельченного кориандра,
2 чайн. ложки семян тмина,
2 чайн. ложки измельченной корицы,
1 чайн. ложка куркумы,
0,5 чайн. ложки кайенского перца,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
6,5 чайн. ложек соли,
1,75 пинты (1 литр) воды,
гии или растительное масло для жарения.

Пропитывайте горошек в течение ночи в воде, вдвое большей по объему. Затем слейте воду.

Смешайте горошек в электросмесителе, добавляя достаточно свежей воды, чтобы получить очень густую пасту. Соскребите пасту в миску. Добавьте половину пряностей к пасте, вместе с 1 чайной ложкой соли. Хорошо перемешайте и оставьте. Сохраните одну чайную ложку соли и растворите остальную соль в воде. Отставьте воду в сторону.

Нагрейте гии в сковороде с коническим дном на среднем огне. Смочите руки и сформируйте пасту в маленькие пирожки. Жарьте их в гии, переворачивая один или два раза, пока они не станут приятно коричневыми со всех сторон. Уберите их, и пусть масло стекает назад в течение одной минуты. Затем опустите их в соленую воду и пусть пропитываются минут 15.

Смешайте йогурт с остальными пряностями и солью в миске. Хорошо перемешайте. После того, как крокеты пропитаются, выньте их из соленой воды и поместите в миску. Сверху полейте пряным йогуртом и подавайте.

Время пропитки — ночь плюс 15 мин. в соленой воде.
Время подготовки и варки — 25 мин.

Крокеты из дала в йогурте

350 г урад дала, перебранного и вымоченного в течение ночи,
2 свежих перца чили, раскрошенных,
0,25 чайн. ложки асафетиды,
1 чайн. ложка соды,
6 чайн. ложек соли,
1 л теплой воды,
гии или растительное масло для жарения,
575 мл простого йогурта,

1 чайн. ложка семян тмина, поджаренных и измельченных. Осушите дал и смешайте его в электромешалке (или мельнице) с раскрошенными перцами, асафетидой, содой и 1 чайн. ложкой соли до получения однородной пасты. Добавьте немного воды и сильно взбивайте смесь, пока она не станет такой легкой, чтобы капля ее плавала на воде. Отставьте. Кроме 0,5 чайн. ложки соли, всю соль растворите в теплой воде.

Нагрейте гии или растительное масло в сосуде для глубокого обжаривания, пока оно не станет горячим, но не будет дымиться. Бросьте кусочки теста один за другим в гии. Через секунду крокеты станут круглыми и поплывут с шипением. Обжарьте их со всех сторон. Они должны стать приятно подрумяненными за 5—6 мин. Затем осушите их и положите в соленую воду для пропитки. Остальную соль (0,5 чайн. ложки) поместите в йогурт, хорошенько перемешайте и отставьте.

Через 20—30 мин., когда крокеты начнут становиться слегка окрашенными, осторожно выньте их и выжмите избыток воды из каждого. Положите на блюдо, покройте йогуртом и гарнируйте измельченным тмином. Подавайте как часть основной еды или как специальное блюдо.

Время пропитки ночь плюс 20—30 мин. в соленой воде.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Лакомства из муки турецкого горошка и листьев кориандра

50 г свежих листьев кориандра,
200 г просеянной муки из турецкого горошка,
275 мл простого йогурта,
1—2 свежих перца чили, нарубленных,
3 чайн. ложки соли,
150 мл воды,
гии или растительное масло для жарения.

Тщательно промойте листья кориандра и удалите крупные стебли. Нарубите листья на мелкие кусочки и смешайте в миске с мукой из турецкого горошка, йогуртом, чили и солью. Медленно добавляйте воду, при помешивании, пока тесто не примет молочную консистенцию.

Налейте тесто в кастрюлю среднего размера и поставьте на средний огонь. Осторожно варите 15—20 мин. По мере загустения муки часто помешивайте широкой деревянной ложкой для того, чтобы не пригорело. Тесто готово, когда кусочек

его затвердевает на холодной поверхности. Теперь влейте тесто в мелкую сковороду (высотой 2,5—5 см) и охлаждайте минут 15. Когда оно станет твердым, нарежьте на ромбы и прожарьте куски в гии или растительном масле до золотистого цвета.

Выньте, слейте масло, и подавайте горячими при комнатной температуре с пряной приправой из мяты или из фиников и тамаринда.

Время приготовления и варки — 45 мин.

Крокеты из пряной мокрови

Эта закуска понравится всем. Смесь должна быть достаточно густой, чтобы не распадаться, когда ее жарят. Если понадобится, добавьте муки, чтобы держалось вместе.

4—5 морковок среднего размера, мытых и чищенных,
100 г муки из турецкого горошка,

2 стол. ложки грецкого ореха или лесного ореха, крупно нарубленных,

1 стол. ложка натертого свежего кокосового ореха,

1 стол. ложка нарубленных свежих листьев кориандра или петрушки,

2 свежих перца чилли, с семенами и нарубленных,

1 чайн. ложка гарам масала,

0,5 чайн. ложки куркумы,

0,5 чайн. ложки соли,

0,25 чайн. ложки соды,

гии или растительное масло для обжаривания.

Натрите морковь на мелкой терке до получения 250 г. Положите морковь и остальные компоненты в большую миску. Смешайте с водой в таком количестве, чтобы получить пасту — такую густую, чтобы она при жарении не распадалась.

Нагрейте гии или растительное масло на сковороде с коническим дном на среднем огне. Возьмите кусочек теста столовой ложкой и пальцем подтолкните этот кусочек в горячий гии. Продолжайте так же, пока не окажется в масле 8—10 крокетов одновременно. Отрегулируйте огонь и переворачивайте крокеты так часто, чтобы они равномерно зарумянились со всех сторон за 4—5 мин. Выньте их шумовкой. Пусть масло стекает в сите или дуршлаге.

Подавайте горячими или при комнатной температуре с влажными овощами, или рисом, или простым йогуртом.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Крокеты дал в соусе из йогурта

Это разновидность дал-крокетов в йогурте. В Индии пользуются увлажненным банановым листом для сохранения крокетов, прежде чем они соскользнут в гии. Если нет листа банана, можно держать крокет в руке. Только старайтесь, чтобы тесто было достаточно густым, чтобы не потеряло форму.

200 г урад дала, перебранного и промытого,

1 чайн. ложка семян тмина,

2 свежих перца чилли, с семенами и нарубленных,

1 стол. ложка натертого свежего имбиря,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

1,5 чайн. ложки соли,

гии или растительное масло для жарения,

425 мл простого йогурта,

1 стол. ложка натертого кокосового ореха,

2 стол. ложки нарубленных свежих листьев кориандра.

2 щепотки кайенского перца.

Пропитывайте дал в теплой воде несколько часов. Слейте воду и измельчите его в электросмесителе и добавьте воды столько, чтобы получить густую однородную пасту. Выскребите эту пасту в миску и смешайте с семенами тмина, перцами чилли, имбирем, асафетидой и 0,5 чайн. ложки соли.

Нагрейте гии или масло в сковороде с коническим дном, на среднем огне. Смочите левую руку и положите 50 г смеси на эту руку. Пригладьте его слегка большим пальцем левой руки, сделав плоский «хлебец». Мизинцем правой руки ткните в центр, сделав маленькое углубление. Теперь аккуратно опустите его в гии. Поскольку дал не очень твердый, эта операция потребует некоторой практики (если это оказалось для вас трудно, не огорчайтесь, — можно и ложкой положить кусочки теста в горячий гии). Жарьте крокеты 6—8 мин. на каждой стороне, пока не станут красновато-коричневыми. Выньте и положите в дуршлаг.

Смешайте нагретый кокосовый орех, свежий кориандр, кайенский перец и остатки соли с йогуртом и полейте крокеты этим соусом за час до подачи. Гарнируйте каждый крокет начинкой отверстия в центре кусочком пряной приправы из фиников и тамаринда.

Время пропитки дала — несколько часов.

Время подготовки и варки — 40 мин.

Лапша из муки турецкого горошка

Это одна из любимых закусок индусов. Подается практически всюду, разной формы и с разными примесями. Можно

есть просто так или как гарнир к растительному блюду или салату. Она восхитительна с изюмом и поджаренными орехами. Проблема тут одна — как остановиться, съев одну пригоршню.

200 г просеянной муки из турецкого горошка,

0,5 чайн. ложки кайенского перца,

1 чайн. ложка куркумы,

1 чайн. ложка соли,

150 мл холодной воды,

гии или растительное масло для жаренья.

Смешать вместе муку, пряности, соль и холодную воду и сделать однородную густую пасту. Нагрейте гии или масло на среднем огне. Несколько секунд отбивайте пасту. Затем лопаточкой наберите около столовой ложки пасты и протолкните через сито с крупными дырками в гии. Теперь проведите лопаточкой по дну сита, чтобы соскрести все остатки пасты назад в миску. Протолкните еще одну лопаточку пасты через отверстие — в гии. И так до тех пор, пока вся поверхность гии не будет покрыта лапшой. Если паста слишком жидкая и капает удлинёнными каплями вместо лапши, сделайте ее гуще, добавив еще муки. Переверните лапшу и жарьте ее до слабо-коричневого цвета — она будет темнеть после удаления из гии. Слейте масло.

Можно пользоваться полотняным мешочком со льдом, в котором есть дырочка, чтобы сделать спирали или петли. Если эта лапша слишком длинная, можно ее нарезать на куски перед осушкой.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Завертушки из пряной муки и йогурта

275 мл простого йогурта,

200 г муки из турецкого горошка,

1 чайн. ложка соли,

0,5 чайн. ложки куркумы,

2 стол. ложки гии,

1 чайн. ложка семян черной горчицы,

0,5 чайн. ложки асафетиды,

3 стол. ложки натертого кокосового ореха,

2 стол. ложки нарубленных свежих листьев кориандра.

Смешайте йогурт, муку, куркуму и соль в кастрюле и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите минут 10, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет и не отползет от

краев кастрюли. Старайтесь не допустить образования комков.

Очистите место на гладкой чистой поверхности. Несколько столовых ложек загустевшей смеси лопаточкой размажьте по этой поверхности тонко и ровно, стараясь сделать это быстро. Повторяйте это, пока вся смесь не будет размазана в большой прямоугольник или квадрат.

Всего за несколько минут смесь затвердеет. Нарежьте ее на полоски по 2,5 см шириной. Закатайте каждую полосу в завертушку, как скатываете желе или мороженое, и отложите на блюдо. Когда все полоски скатаны, нагрейте жию в кастрюле и поджарьте семена горчицы, пока не перестанут подпрыгивать. Добавьте асафетиду, подождите несколько секунд и добавьте натертый кокосовый орех. Помешивая, поджаривайте кокосовый орех минуту, затем налейте поджаренную приправу на завертушки. Посыпьте нарезанными листьями кориандра сверху и подавайте горячими или при комнатной температуре.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Смешанные и поджаренные и приправленные лакомства

Однажды в Индии Кишори даса хотела порадовать Шрилу Прабхупаду, состряпав для него что-нибудь особенное, она отправилась к лучшему профессиональному изготовителю лакомств в Нью-Дели, чтобы узнать его секреты. Когда она изготовила свои лакомства на следующий день и поставила их на столик для лэнча Шрилы Прабхупады, ему они так понравились, что он вызвал Кишори и спросил, как она их приготовила. Кишори с удовольствием рассказала ему.

50 г зажаренного раздутого риса,

200 г сушеного зеленого горошка, вымоченного ночью в воде двойного объема,

50 г натертого картофеля,

50 г крошечных розеток цветной капусты,

50 г кабачка, очищенного от кожуры и нарезанного кубиками,

50 г орехов кэшью, расщепленного миндаля или фисташек,

50 г изюма,

1 свежий перец чилли, нарубленный,

0,5 чайн. ложки измельченного черного перца,

0,5 чайн. ложки коричневого сахара,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

1,25 чайн. ложки соли.

Если воздушный рис еще не прожарен, прожарьте его в течение нескольких секунд в дымящемся горячем гии и оставьте в дуршлаге, чтобы масло стекало. Тщательно слейте воду из пропитанного зеленого горошка и прожарьте его в течение 45 сек.— 1 мин., пока не раздуется и не станет хрустящим. Прожарьте натертый картофель, крошечные розетки цветной капусты, кабачок, нарезанный на кубики, и орехи. Оставьте их в дуршлаге для стекания масла. Когда все осушено, смешайте все это в миске. Добавьте изюм, специи и сахар и хорошо перемешайте. Есть блюдо можно как закуску или как дополнительное блюдо к трапезе.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Прожаренные шарики из сыра в сметане

450 г панира,

3 стол. ложки белой муки,

1 свежий перец чилли, раздавленный,

1 стол. ложка нарубленных листьев свежего кориандра,

4 чайн. ложки соли,

гии или растительное масло для жаривания,

6 помидоров среднего размера,

2 стол. ложки натертого кокосового ореха,

2 свежих перца чилли, с семенами, раздавленных,

1 чайн. ложка измельченного кориандра,

1 чайн. ложка натертого имбиря,

1 чайн. ложка тмина,

0,25 чайн. ложки асафетиды,

2 стол. ложки гии или растительного масла,

575 мл сметаны,

1 стол. ложка нарубленных листьев свежего кориандра или петрушки,

1 лимон.

Тщательно месите панир до однородности и мягкости. Добавьте муку, чилли, листья свежего кориандра и 2 чайн. ложки соли. Снова месите до полного смешения всех компонентов. Нарежьте на куски и скатайте их в шарики размером с грецкий орех. Нагрейте гии или масло, пока не задымится. Прожарьте сырные шарики несколько минут, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Слейте масло и оставьте в сторону.

Бланшируйте помидоры, очистите их от кожуры и сделайте пюре. Затем сделайте пасту масала, смешивая вместе кокосо-

вый орех и все пряности, кроме остатков соли и листьев кориандра. Нагрейте 2 стол. ложки гхи или масла в кастрюле среднего размера и жарьте эту пасту около 1 минуты. Теперь добавьте пюре из томатов, сметану, листья кориандра и остатки соли. Пусть покипит 10 мин., часто помешивайте.

Положите шарики в соус за 10 мин. до подачи на стол. Гарнируйте каждую порцию ломтиком лимона.

Время подготовки и варки — 30—40 мин.

ПРИПРАВЫ И РАЙТЫ

1. Томатная приправа.
2. Яблочная приправа.
3. Ананасная приправа.
4. Приправа из кокосового ореха.
5. Приправа из свежего кориандра.
6. Приправа из свежей мяты.
7. Приправа из фиников и тамариндов.
8. Приправа из манго.
9. Салат из картофеля и кокосового ореха.
10. Салат из огурца и йогурта.
11. Салат из шпината и йогурта.
12. Зерна муки из турецкого горошка в приправленном йогурте.
13. Нарезанные полосками бананы в соусе из йогурта.

Приправы и райты позволяют подчеркнуть аромат основного продукта. Пряные приправы усиливают вкус мягких блюд, прохладные усиливают аромат пряных, и живые оттенки вкуса тех и других усиливают общее впечатление от еды. При некотором опыте вы научитесь выбирать правильную приправу, соответствующую главному блюду.

В данной главе приведены два вида приправ: вареные и свежие. Вареные приправы иногда делают из овощей, но чаще из фруктов. Их надо долго варить, чтобы компоненты сплывались и загустели. Свежие приправы не варят. Их готовят измельчением свежих компонентов в однородную пасту.

Вареные ли или же свежие, все приправы сладкие и пряные. Они также оживляют аппетит и стимулируют процесс пищеварения. Хорошая приправа, по словам Шрилы Прабхупады, так горяча, что ее едва можно есть, но так приятна, что невозможно устоять. Нужно только одну-две ложки для акцентирования пищи. Подавайте приправы в маленьких мисочках или прямо на тарелке вместе с рисом. Неинициированных едоков надо предупредить, чтобы не брали сразу полный рот.

Некоторые приправы являются хорошим компаньоном закускам. Томатная приправа, например, хорошо подходит к овощным блюдам и жареным пирожкам с картофелем.

Райты состоят или из вареных, или из сырых овощей, или из свежих фруктов, вместе с пряным йогуртом. Поданные в маленьких мисочках, они легки, освежающи и легко готовятся.

Томатная приправа

Хотя томатная приправа может быть по виду похожа на кетчуп, она имеет гораздо лучший вкус. Кроме того, кетчуп нельзя предлагать Господу Кришне, или есть преданным, потому что в нем есть уксус и лук, которые, согласно Ведам, повышают уровень невежества.

675 г помидоров,

4 стол. ложки воды,

1 стол. ложка гии,

1 стол. ложка натертого свежего имбиря,

2—3 свежих перца чилли, раздавленных,

3 гвоздики,

4 лавровых листа,

1 палочка корицы длиной в 2 дюйма,

0,5 чайн. ложки семян тмина,

1 щепотка асафетиды,

1 чайн. ложка соли,

3 стол. ложки коричневого сахара.

Бланшируйте помидоры, сделайте из них пюре с 4 стол. ложками воды и отставьте в сторону. В кастрюле среднего размера нагрейте гии на среднем огне и помешивайте при поджаривании имбирь и следующие 5 специй в течение одной минуты. Положите помидоры в кастрюлю с асафетидой и солью. Помешайте деревянной ложкой, накройте крышкой и варите на медленном огне 20—30 мин. Вначале время от времени помешивайте, затем почаще, по мере загустения приправы, пока в посуде почти не останется жидкости.

Теперь при помешивании добавьте сахар и увеличьте огонь. Мешайте более быстрыми движениями еще 5 мин. или пока не загустеет до консистенции густого томатного соуса. Выньте гвоздику, лавровый лист и палочку корицы. Перенесите приправу в чашу и подайте при комнатной температуре с блюдом или как маленькую добавку к закускам.

Время подготовки и варки — 40—50 мин.

Яблочная приправа

Яблоки практически любого сорта годятся для хорошей яблочной приправы. Выбирайте крепкие, зрелые и избегайте переспелых и рыхлых.

Этот рецепт годится для приготовления приправ из других фруктов: персиков, слив, абрикосов, манго, гуавы, крыжовника и черной смородины. Если хотите, не применяйте асафетиду, и можно взять сухие перцы чилли, если хотите.

- 900 г яблок,
- 1 стол. ложка гии или растительного масла,
- 1 чайн. ложка натертого свежего имбиря,
- 2 палочки корицы по 5 см длиной,
- 0,5 чайн. ложки семян аниса,
- 2—3 сушеных перца чилли, раскрошенных,
- 5 гвоздик,
- 1 чайн. ложка куркумы,
- 1 щепотка асафетиды (по желанию).
- 4 стол. ложки воды,
- 4 стол. ложки коричневого сахара.

Вывойте, очистите от кожуры и от сердцевины яблоки. Затем нарежьте их на мелкие кусочки. Нагрейте гии или растительное масло в кастрюле. Когда гии задымится, бросьте туда имбирь, палочки корицы, семена аниса, чилли и гвоздику. Помешивайте, поджаривая, пока семена аниса не потемнеют (это займет около 30 сек.). Сразу добавьте куркуму и асафетиду, затем кусочки яблока. Помешивайте, пока яблоки не зарумянятся, — 5—6 мин. Затем добавьте воду.

Накройте крышкой и варите минут 15, часто помешивая, пока яблоки не станут совсем мягкими. Разомните их в кастрюле. Добавьте сахар, увеличьте огонь и мешайте постоянно, пока приправа не загустеет. Подавайте при комнатной температуре с горячими пури, или со сладостями в конце трапезы.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Ананасная приправа

Ананасы популярны в Индии. Лучшие те, которые созрели на дереве. Ананас зрелый, если некоторые из внутренних листьев легко вытаскиваются, глазки торчат и фрукт имеет сладкий запах.

- 1 ананас среднего размера,

- 1 стол. ложка гии,
- 1 чайн. ложка семян тмина,
- 2 свежих перца чилли, с семенами и размятых,
- 0,5 чайн. ложки куркумы,
- 4 стол. ложки воды,
- 200 г коричневого сахара.

Держа ананас вертикально, отрежьте кожицу острым ножом и выколите глазки. Разрежьте ананас вдоль на четвертинки и удалите сердцевину из каждой четверти. Затем каждую четверть нарежьте вдоль на три полоски, а каждую полоску — на кусочки. Отставьте его в сторону в миске.

Нагрейте гии в кастрюле и поджарьте семена тмина и чилли до потемнения. Бросьте туда куркуму, затем сразу же — кусочки ананаса. После поджаривания с размешиванием в течение 4—5 мин. добавьте воду. Накройте крышкой. Варите на слабом огне 15 мин. все время помешивая. Снимите крышку и продолжайте варить, пока большая часть жидкости не выпарится. Наконец, примешайте сахар и варите на этом же малом огне, пока приправа не загустеет снова (около 10 мин.).

Эта приправа подается с пури к концу пира или с другим десертом.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Приправа из кокосового ореха

Постарайтесь сварить кокосовые орехи, пока они свежие. В скорлупе не должно быть трещин, и они должны быть тяжелыми от молока. Молоко ореха должно иметь приятный запах, быть сладким на вкус. Если запах маслянистый и вкус кислый, кокосовый орех прокис. Эта приправа применяется с закусками, которые в нее макают.

200 г свежих кокосовых орехов или 100 г сушеных,

- 1 стол. ложка гранулированного сахара,
- 1 стол. ложка натертого свежего имбиря,
- 1 стол. ложка мелко нарубленных свежих листьев кориандра,
- 2—3 свежих перца чилли, с семенами и размятых,
- 3 стол. ложки лимонного сока,
- 1 чайн. ложка соли.

Разбейте кокосовый орех и соберите молоко. Извлеките массу из скорлупы и срежьте коричневую шкурку. Нарежьте мякоть на мелкие кусочки и смешайте их в электромешалке с другими компонентами. Добавьте достаточно кокосового молока или воды, чтобы смесь получилась однородной. Если у вас нет смесителя, натрите кокосовый орех, и в ступке пес-

тиком сделайте смесь. Вместо кокосового молока или воды попробуйте йогурт, что придаст приправе сметанную структуру.

Время приготовления — 20 мин.

Приправа из свежего кориандра

Свежий кориандр узнается по запаху и мелким листьям, они перистые на верхушке растения и веерообразные у подножья. При изготовлении приправы из кориандра берите только верхние листовые части растения, нижние стебли становятся волокнистыми при измельчении.

Приправа из кориандра должна употребляться в день изготовления. Йогурт делает ее относительно мягкой. Для блюда достаточно 2—3 столовые ложки.

175 г листьев свежего кориандра (вес без стеблей),

4 стол. ложки натертого кокосового ореха,

2 стол. ложки натертого свежего имбиря,

1—2 свежих перца чили, нарубленных,

4 стол. ложки лимона (сока),

225 г простого йогурта,

1 чайн. ложка сахара,

1 чайн. ложка соли,

0,5 чайн. ложки семян тмина, поджаренного и измельченного.

Тщательно вымойте листья кориандра и нарубите их мелко. Положите листья, кокосовый орех, имбирь, чили и лимонный сок в электросмеситель и смешивайте до образования пасты.

В миске соедините йогурт, сахар, соль и тмин с пастой из миксера. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и охлаждайте.

Время подготовки — 15 мин.

Приправа из свежей мяты

Эта приправа хороша в небольших количествах к любому блюду.

50 г свежих листьев мяты,

1 стол. ложка натертого свежего имбиря,

2 свежих перца чили, размятых,

4 стол. ложки лимонного сока,

1 чайн. ложка соли,

2 чайн. ложки сахара.

Тщательно вымойте мяту и встряхивайте, пока не высохнет. Берите только листья и мельчайшие стебельки, толстые стебли отбросьте. Все компоненты смешайте в электросмесителе, добавив воды для образования однородной пасты.

Подавайте желательно охлажденной.

Для вкусной приправы из мяты и кориандра вместе смешайте все эти же компоненты в электросмесителе, взяв только 75 г листьев мяты. Добавьте 75 г листьев кориандра, 125 г поджаренных или глубоко обжаренных зерен арахиса и 100 г мякоти тамаринда. Хорошо перемешайте. Для этого варианта потребуется на 10 минут больше.

Время приготовления — 15 мин.

Приправа из фиников и тамаринда

Эта приправа одновременно сладкая, кислая и горячая. Хорошо со всеми поджаренными закусками.

75 г тамаринда,

425 мл воды,

200 г фиников, с вынутыми косточками и нарубленных,

1 чайн. ложка сахара,

0,5 чайн. ложки соли,

0,5 чайн. ложки измельченного тмина,

1 щепотка кайенского перца.

Разломайте кусок тамаринда на мелкие кусочки и варите их при кипении в воде 10 мин. Затем налейте тамаринд и воду в сито. Деревянной ложкой протолкните сколько сможете мякоти через сито в воду, царапая дно сита каждые несколько секунд. Продолжайте, пока не очистите всю мякоть от семян и волокон.

К этому соку добавьте все остальные компоненты. Варите на среднем огне, без крышки, пока не испарится почти вся жидкость и приправа не примет структуру мармелада. Эта приправа очень идет к закускам.

Время подготовки и варки — 35 мин.

Приправа из манго

Вы удивитесь, узнав, что запах зеленого, несозревшего манго может соперничать с ароматом окрашенного спелого манго. Часто мякоть под кожурой зеленого манго окрашена в оранжевый цвет. Добавление сахара к этому рецепту придаст приправе кисло-сладкий вкус.

1 большой зеленый манго,

- 1 свежий перец чилли,
- 0,5 чайн. ложки натертого свежего имбиря,
- 1 чайн. ложка соли,
- 1 чайн. ложка сахара — по вкусу,
- 2 стол. ложки свежих листьев мяты.

Очистите манго от кожуры, нарежьте мякоть на полоски и выскребите с семян остатки мякоти. Нарубите мякоть. Затем смешивайте ее со всеми другими компонентами в электромиксере (или в ступке пестиком) до образования густой массы. Подавайте порции этой приправы в маленьких блюдцах (розетках) как сопровождение к блюдам.

Время подготовки — 15 мин.

Салат из картофеля и кокосового ореха

Этот райта, состоящий из вареного картофеля, натертого кокосового ореха и приправленного йогурта, годится к любому блюду.

Картофель содержит витамины В, С и G, минеральные вещества и белок. Не употребляйте картофель с зеленоватой кожурой (он может быть горьковатым) или с ростками (он водянистый).

- 6 картофелин среднего размера,
- 425 мл простого йогурта,
- 2 чайн. ложки соли,
- 100 г натертого кокосового ореха,
- 1 стол. ложка гии,
- 1 чайн. ложка семян черной горчицы,
- 1 стол. ложка натертого свежего имбиря,
- 1 свежий перец чилли, размельченный,
- 2 твердых спелых помидора, мытых и нарезанных каждый на 8 ломтиков,
- несколько побегов петрушки.

Сварите картофель до мягкости. Очистите, нарежьте на кубики, положите в миску и остудите.

Перемешайте йогурт, соль и натертый кокосовый орех. Нагрейте гии в маленькой сковороде. Бросьте туда семена горчицы. Сразу же накройте крышкой, чтобы семена не выпрыгнули на печь. Когда они перестанут подпрыгивать, добавьте имбирь и перец чилли. Помешивайте несколько секунд. Опустошите эту масала в миску с йогуртом, бросьте туда же картофель, смешайте и осторожно потрясите, чтобы картофель был равномерно покрыт слоем йогурта и пряностей.

Подавайте охлажденным, гарнировав побегом петрушки и клиньями помидоров.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Салат из огурца и йогурта

Хари Каран даса, главный повар ресторана Гопала в Окленде, Новая Зеландия, говорит, что огурцы оптимальны, когда они длиной 25 см, плотные, ярко-зеленые и блестящие. Если кожура жесткая, ее надо срезать или счистить, если семена крупные, стоит потратить время и выковырять их.

0,5 чайн. ложки семян тмина,

2 огурца среднего размера,

275 мл простого йогурта,

0,5 чайн. ложки гарам масала,

0,5 чайн. ложки соли,

0,25 чайн. ложки измельченного черного перца,

2 щепотки асафетиды (произвольно).

Подсушить без масла семена тмина и измельчить их в порошок. Вымыть огурцы и натереть на крупной терке. Отжать избыток жидкости и смешать с другими компонентами. Встряхнуть. Подавать охлажденным.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из шпината и йогурта

Для этого салата можно взять любую зелень, листовую, типа шпината. В Новой Зеландии шпинат (вообще-то это не настоящий шпинат) можно легко вырастить дома в течение лета и осени.

450 г свежего шпината,

425 мл простого йогурта,

1 чайн. ложка семян тмина, поджаренных без масла и измельченных,

0,5 чайн. ложки гарам масала,

0,25 чайн. ложки измельченного черного перца,

1 чайн. ложка соли.

Отрежьте стебли шпината и промойте их в нескольких сменах воды. Затем опустите листья в кипящую воду на несколько секунд, чтобы они завяли. Осушите, выжмите избыток воды и крупно нарубите листья.

Поместите йогурт в большую миску со шпинатом и другими компонентами. Перемешайте вилкой. Салат великолепен с пури или как блюдо для освежения на изысканном обеде.

Время подготовки и варки — 20 мин.

Зерна муки из турецкого горошка в йогурте с приправами

100 г муки из турецкого горошка,
3 чайн. ложки соли,
4 стол. ложки холодной воды,
275 мл теплой воды,
575 мл простого йогурта,
0,5 чайн. ложки измельченного тмина,
1 щепотка кайенского перца,
гии для прожаривания,
2 щепотки паприки,
2 чайн. ложки мелконарубленных свежих листьев кориандра
или петрушки.

Просейте муку в большую миску. Добавьте 0,5 чайн. ложки соли. Медленно вливайте холодную воду, постоянно помешивая, пока не получите толстое однородное тесто. Отставьте. Растворите 2 чайн. ложки соли в теплой воде и отставьте тоже. Поместите йогурт в миску с оставшимися 0,5 чайн. ложки соли, измельченным тмином (немного оставьте для гарнира) и кайенским перцем. Хорошо перемешайте и охладите.

Нагрейте гии для прожаривания на среднем огне. Гии достаточно горячее, если капля теста в нем сразу всплывает на поверхность и шипит. Теперь держите над гии сито с большими отверстиями (3 мм). Лопаточкой протолкните несколько ложек теста через дырки. Покройте поверхность гии каплями. Они должны вариться медленно, минут 5, пока не станут золотисто-желтыми. Они не должны румяниться. Бросьте их в соленую воду для пропитывания. Превратите все тесто в эти зерна и пусть они пропитываются 20 минут.

Перед подачей на стол выньте зерна из воды и осторожно сожмите в ладонях, чтобы удалить избыток воды. Старайтесь не раздавить. Теперь почти все они должны быть смешаны с йогуртом и остальные — как гарнир. Посыпьте измельченным тмином, паприкой и нарубленными листьями кориандра. Подавать охлажденным.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Нарезанные полосками бананы в соусе из йогурта

Этот рецепт получен из ежемесячного журнала движения Харе Кришна «Назад к Господу», в котором есть раздел «Кух-

ня Господа Кришны». Рецепты для этого раздела дает Джа-муна даси, одна из лучших поваров в Движении Харе Криш-на. Вот ее любимый рецепт бананов:

425 мл простого йогурта,

1 чайн. ложка соли,

4 небольших, крепких, зрелых банана,

2 стол. ложки гии или растительного масла,

1 свежий перец чилли, с семенами и нарубленный,

2 чайн. ложки семян черной горчицы,

3 стол. ложки нарубленных листьев свежей мяты.

Очистите бананы и нарежьте их диагонально, чтобы полу-чить кусочки по 3 мм толщиной. Отложите их. Сбейте венчи-ком йогурт, соль и нарубленные листья мяты в миске. Затем добавьте нарезанные бананы.

В маленькой кастрюльке нагрейте гии или растительное масло на среднем огне. Когда оно станет горячим, добавьте семена горчицы и закройте крышкой; снимите кастрюлю с ог-ня, когда семена прекратят трещать и прыгать. Бросьте туда чилли, покрутите кастрюлю, чтобы перемешать компоненты, затем положите приправы в йогурт и бананы. Хорошо пере-мешайте и накройте крышкой. Охлаждайте не менее часа пер-ед подачей.

Время подготовки и варки — 10 мин.

Время охлаждения — 1 час.

СЛАСТИ

1. Сладкий рис.
2. Густой ароматизированный йогурт.
3. Молочная помадка.
4. Индийский сырный десерт.
5. Разукрашенные индийские сырные сладости.
6. Вареные сырные шарики, пропитанные в розовом сиропе.
7. Сырные шарики, пропитанные в кремовом соусе.
8. Пудинг из манной крупы.
9. Пудинг из манной крупы карамельно ароматизированный.
10. Морковный пудинг.
11. Ореховая помадка.
12. Фруктовый пудинг.
13. Кремовый вермишельный пудинг.
14. Индийское мороженое.
15. Поджаренные сласти из муки и турецкого горошка.
16. Поджаренная помадка из муки из турецкого горошка.

17. Шарики из муки из турецкого горошка и сухофруктов.
18. Хрустящие жареные спирали в сиропе.
19. Фруктовые закрутки.
20. Фруктовые оладьи.
21. Прожаренные шарики, фаршированные бананами.
22. Сладкие клецки в ароматизированном йогурте.
23. Прожаренные молочные шарики в сиропе.

Рецепты этого раздела — только образцы тысяч сладостей, приготавливаемых в Индии, особенно в Западной Бенгалии, «столице лакомств всего мира». Некоторые трансценденталисты избегают сладостей любой ценой, боясь возбудить свои чувства и сойти с духовного пути, но преданные Кришне получают удовольствие от всего, что можно предложить Господу Кришне, в том числе от сладостей, и испытывают невероятную милость Господа в этом.

Индийские сладости делают в основном из молочных продуктов, свежих фруктов, цельного зерна, муки из турецкого горошка и орехов. Если не хотите пользоваться гранулированным сахаром, можно взять неочищенный сахар или мед, слегка ароматизированный. Интересно отметить, что очищенный сахар попал в Индию в период монголов — до того его не было в ведической кухне. Зато применяли неочищенные сахара (типа тростникового или пальмового). И тот и другой содержат много сахара, стоит купить немного, чтобы попробовать их особый привкус. В «Яджур-веде» упоминается мед как один из лучших источников сладости, но говорится, что при стряпне он становится токсичным. Поэтому избегайте применять мед при приготовлении пищи и не варите его (его можно примешать в очень горячую жидкость, но не кипящую). Вы должны поэкспериментировать, когда пользоваться заменителями сахара, потому что сахар, как и мука, не всегда заменяется мера на меру — содержание сахара в них различно. В общем, одна часть гранулированного сахара равно одной части плотно упакованного коричневого сахара или 0,5—0,7 части меда.

Из всех индийских сладостей молочные — самые прелестные. Пользуясь традиционными приемами стряпни, можно изготавливать их в любых вариантах. Вскипятите молока достаточно, чтобы сделать сладкий рис или молочную помадку. Сварите свежий сыр с сахаром, чтобы приготовить индийский сырный десерт или вареные сырные шарики. Ароматизируйте йогурт и получите великолепный сливочный десерт под названием «густой ароматизированный йогурт». Или прожарьте шарики из порошка молока и пропитайте их в густом сиропе, получите одно из самых роскошных в мире угощений — «прожаренные молочные шарики в сиропе».

Еще одна группа сладостей — к ней относятся поджаренная помадка из муки, шарики из муки и сухофруктов и сласти, готовят из поджаренной муки из турецкого горошка и сухофруктов. Их можно сделать много и хранить несколько дней, и даже долго. Есть также разные виды пудингов. Ничего общего с турецкими — эти готовятся из сочетания свежих фруктов, орехов, моркови и манной каши.

Сладкий рис

Шрила Прабхупада учил нас, что без сладкого риса пир — не пир. Поэтому ведущие повара наших Центров часто не ложатся допоздна в субботу и готовят сладкий рис для воскресного пира. Хотя есть много разных способов готовить сладкий рис, этот рецепт — традиционен и очень любим.

50 г риса с короткими и средними зернами, белый,

2 л цельного молока,

0,5 чайн. ложки измельченных семян кардамона,

2 лавровых листа,

100 г сахара,

2 стол. ложки нарезанного миндаля, немного поджаренного.

Промойте рис, слейте воду. В высокой кастрюле, в которую помещается двойной объем молока, вскипятите молоко, регулируйте огонь так, чтобы оно все время поднималось и бурлило, но не переливалось через край. Для ускорения варки пусть молоко кипит сильно без крышки первые 15 мин., а вы помешивайте ритмически деревянной лопаточкой, чтобы густое молоко на дне кастрюли не пригорало.

Бросьте рис в молоко вместе с лавровыми листьями. Продолжайте размешивать. Держите на среднем огне и очень осторожно размешивайте еще 20 мин., пока рис не разварится и не обкатается в молоке. К этому времени молоко должно уменьшить свой объем на одну треть. Помешивая, добавьте сахар, миндаль и измельченные семена кардамона. Варите еще 5 мин. и снимите с огня. Сладкий рис должен быть не очень густым, когда его снимают с огня, потому что он густеет при охлаждении. Перед подачей хорошо остудите — чем холоднее, тем вкуснее.

Чтобы получить варианты вкуса, вместо кардамона берите чайную ложку розовой воды и несколько щепоток порошка шафрана и приправьте листьями лавра только и крошечной щепоткой натуральной камфары под конец.

Время подготовки и варки — 1 час 15 мин.

Охлаждение — 2 часа.

Густой ароматизированный йогурт

Эта нежная десертная приправа легка в изготовлении, отличный десерт, гарантирующий успех, подается с пури, комнатной температуры или охлажденный. Для супер-удовольствия поместите его в миски для десерта и заморозьте.

1,4 л простого йогурта,

300 г сахарной-пудры,

0,25 чайн. ложки порошка шафрана или 5 жилок шафрана.

Подвесьте йогурт в двух слоях марли над миской и соберите капли. Пусть стекает всю ночь, или не менее 5 часов. Затем поместите его в миску. Йогурт без воды — густой, половина исходного объема. Добавьте сахарную пудру и шафран. Отбейте венчиком. Если у вас жилки шафрана, размешайте их в небольшом количестве розовой воды перед тем, как вводить в обезвоженный йогурт.

Это блюдо можно ароматизировать, добавив 50 г растертых красных ягод, измельченных фисташковых орехов, несколько капель розовой воды или гии, или чайную ложку мелко натертой кожуры лимона или апельсина.

Время стекания воды — ночь или 5 час. минимум.

Время приготовления — 10 мин.

Молочная помадка

Эта молочная сладость, предлагаемая Господу Кришне каждое утро в наших храмах, готовится свариванием молока на сильном огне, пока оно не превратится в густую пасту. Затем пасту подслащают и дают осесть. На это блюдо стоит потратить время.

Для получения более богатой помадки, вместо масла и простого молока возьмите густую сметану (сливки) или смесь из 2 частей густой сметаны на 1 часть молока.

2 л цельного молока,

200 г сахара,

2 стол. ложки масла.

Налейте молоко в широкую кастрюлю с тяжелым дном из чугуна или из нерж. стали и поставьте на сильный огонь. Когда молоко готово закипеть и подняться, уменьшите огонь, чтобы молоко кипело постоянно, но не поднималось. Варка молока требует терпения — может потребоваться около 45 мин. (хорошая возможность попрактиковаться в пении мантры Харе Кришна). Помешивайте регулярно и равномерно,

чтобы молоко не пригорело к дну кастрюли. По мере загустения молока помешивайте быстрее, пользуясь деревянной лопаточкой для отскребания со дна. Или помешивайте осторожно при малом огне, или сильно при сильном огне, но обязательно помешивайте, чтобы не пригорело.

Когда молоко станет пастообразным, и лопаточка оставляет мгновенный след, добавьте сахар и масло. Варите дальше, все помешивая, пока не станет очень густым и клейким. Варите, пока вам не покажется, что больше не уварится; тогда пусть поварится еще несколько минут. Помадка сама по себе вкусна, но если хотите ее ароматизировать, введите ароматические вещества на этой стадии. Размельченные орехи, экстракт ванили, поджаренный кокосовый орех, порошкообразные семена кардамона — все это типичные ароматизаторы для помадки.

Переложите помадку в смазанную маслом тарелку. Когда она остынет достаточно, чтобы с ней работать, придайте ей форму квадрата 2,5 см толщиной. Когда будет достаточно тверда для нарезания, нарежьте на кусочки.

Время приготовления и варки — 45 мин.— 1 час.

Индийский сырный десерт

На утренней тарелке молочных сладостей для Кришны всегда есть сырный десерт. Этот рецепт для основного десерта сам по себе вкусен. Но при желании его можно ароматизировать или украсить, добавив пищевые красители или ароматизаторы или выплавив его разных форм.

550 г панира,

150 г сахара.

Скислите молоко и соберите панир. Промойте панир под холодной водой и выжмите избыток воды, плотно затянув марлю и обжимая ее несколько раз. Пусть повисит 45 мин. или поместите на 20 мин. под пресс, чтобы он стал относительно сухим. Выложите его на чистую поверхность и сильно месите, пока его гранулированная структура не исчезнет, и вы получите мягкое тесто без комков. Чем мягче тесто, тем лучше десерт.

Разделите тесто пополам. Одну часть месите с сахаром (половина объема). Варите его медленно в сковороде на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Густой десерт скоро станет мягким, затем снова загустеет. Когда он загустеет и отстанет от дна сковороды, (это произойдет через 4—6 мин.), снимите с огня. Избегайте переваривания, иначе десерт станет сухим и зернистым.

Наконец, месите вместе вареный и невареный панир (вместе с окрашивающим или ароматизирующим веществом, если хотите), расплющите его в пирог толщиной 2,5 см и нарежьте на квадраты, когда остынет.

Еще один традиционный способ заканчивания десерта — месить с добавлением нескольких капель красного и зеленого пищевого красителя и сделать продолговатые фигуры по 5 см. Их можно покрыть простым кокосовым орехом или поджаренным и натертым.

Время подготовки и варки — 40 мин.

Разукрашенный индийский сырный десерт

Наша ферма Гита-нагари в Порт Ройал, Пенсильвания, получила несколько премий от Ассоциации Молочников за лучшее в штате стадо бурых швейцарских коров. На банкете молочников стенд Харе Кришна приковывал взгляды молочными сладостями, такими как описанный ниже нежного вкуса десерт, иногда называемый «королевский десерт».

550 г панира,

150 г сахара,

1,5 чайн. ложки измельченных семян кардамона,

3 щепотки порошка шафрана,

2 стол. ложки натертых фисташковых орехов,

1 чайн. ложка розовой воды,

1 маленькая красная роза (по вкусу).

Сделайте основной десерт, как описано в предыдущем рецепте. Ароматизируйте его, смешав с измельченными семенами кардамона и порошком шафрана. Придайте форму плоского пирога. Слегка потыкайте поверхность вилкой; побрызгайте розовой водой и измельченными фисташками сверху и осторожно вотрите фисташки в тесто.

Когда остынет, нарежьте на квадраты. Если хотите, украсьте каждый кусок лепестком розы.

Время приготовления и варки — 40 мин.

Вареные сырные шарики, пропитанные розовым сиропом

Это одна из молочных сладостей, которые дали Бенгалии репутацию столицы сладостей всего мира. Пропитайте вареные сырные шарики в сиропе на протяжении 4 часов — до 2

дней. Шрила Прабхупада как-то сказал, что примета хорошо сваренных сырных шариков — возникновение скрипучего звука при надкусывании их.

275 г панира,

575 мл воды,

275 г сахара,

1 стол. ложка розовой воды.

Если готовите панир из сырого молока, сдуйте почти всю пену. Если панир слишком маслянистый, сырные шарики будут распадаться при варке. Подвесьте свежий панир или прижмите его прессом до сухого состояния.

Выложите панир на рабочую поверхность и раскрошите его. Толкая, сильно месите нижней частью ладоней, пока не станет однородным, а руки — жирными. Теперь разрежьте на кусочки с грецкий орех и сделайте из них шарики, абсолютно однородные и круглые, без трещин.

Приготовьте сироп, вскипятив воду и сахар в течение 5 минут в кастрюле среднего размера. Налейте половину сиропа в миску, ароматизируйте его розовой водой, и оставьте охладиться. Поставьте кастрюлю с другой половиной сиропа опять на огонь и осторожно положите туда шарики. Оставьте место для них, чтобы разбухли — они станут почти вдвое больше. Отрегулируйте огонь, чтобы вода спокойно кипела. Накройте крышкой и варите еще 10 мин., пока они не раздуются и не станут как губка. Пока шарики варятся, один-два раза брызните на них холодной водой. От этого они станут губкообразны и беловаты. Теперь аккуратно перенесите каждый шарик ложкой в холодный сироп. Охладите.

Подайте каждому гостю по 2—3 шарика с небольшим количеством сиропа.

Время приготовления и варки — 45 мин.

Время пропитки — не менее 4 часов.

Сырные шарики, пропитанные кремовым соусом

Эти шарики — самый богатый представитель семейства шариков и одно из отборнейших лакомств Индии. В среднем подают 2—3 шарика, покрытые некоторым количеством кремового соуса.

275 г панира,

475 г сахара,

2 чайн. ложки орехов-фисташек,

2 чайн. ложки измельченного миндаля,

575 мл воды,

- 1,2 мл молока,
- 2 стол. ложки густого крема (сливок),
- 3—4 капли миндальной эссенции.

Приготовьте сырные шарики (см. предыдущий рецепт). Затем сделайте смесь из 1 чайн. ложки сахара, измельченных фисташек и измельченного миндаля. Сделайте углубление в центре каждого сырного шарика и заполните его небольшим количеством смеси. Защипните это отверстие и скатайте шарики, чтобы стали круглыми. (Если хотите, можно и без начинки).

Смешайте воду с 350 г сахара в кастрюле. Кипятите 15 мин., затем добавьте чашку воды. Уменьшите огонь до слабого кипения и положите в сироп сырные шарики. Закройте крышку — чтобы сироп медленно кипел. Через 10 мин. снимите крышку. Затем варите шарики еще 10 мин. Они раздуются почти вдвое.

Проверить, готовы ли шарики, можно постукав пальцем по одному из них: если он на ощупь мягкий, — готовы. Снимите с огня, выньте из сиропа и положите в молоко для пропитки на 30 мин. Затем выньте из молока и отложите.

Варите молоко на сильном огне, постоянно помешивая, пока не останется две трети исходного объема. Добавьте крем (сливки) и оставшийся сироп и доведите до кипения, налейте эту смесь на сырные шарики. Побрызгайте эссенцией миндаля и измельченными орехами. Подавайте теплым или замороженным.

Время приготовления и варки — 1 час. 15 мин.

Время пропитки — 30 мин.

Халава из манной крупы

Когда преданные распевают святое имя Господа на улицах городов по всему миру, они часто раздают бесплатно пудинг публике. Во Франции, где мы распределяем тысячи блюд пудинга еженедельно, люди часто подходят к преданным и спрашивают рецепт «маленьких пирожных».

- 1,4 л воды или молока, или пополам того и другого,
- 450 г коричневого сахара,
- 10 жлоков шафрана (по вкусу),
- 0,5 чайн. ложки натертого мускатного ореха,
- 250 г масла,

450 г манной крупы или картофельной муки — крахмала,
100 г нарубленных лесных или грецких орехов,

100 г изюма.

Смешайте воду (или молоко), сахар, шафран и мускатный орех в кастрюле и кипятите 1 минуту. Добавьте изюм, снизьте жар и пусть кипит.

Растопите масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте манную крупу и помешивайте, поджаривая, деревянной ложкой минут 10—15, пока манная крупа не станет золотисто-коричневой и масло не начнет отделяться от зерен. Уменьшите огонь. Теперь медленно наливайте подслащенную жидкость в зерна одной рукой, другой помешивая. Будьте осторожны! Смесь будет брызгаться, когда жидкость соприкоснется с горячими зернами. Быстро мешайте минуту, чтобы разбить комки. Добавьте орехи. Закройте и кипятите 2—3 минуты, пока вся жидкость не поглотится зернами. Наконец, пусть пудинг разбухнет — для этого несколько раз быстро размешайте. Подавать горячим или при комнатной температуре.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Халава из манной крупы, карамельно ароматизированная

Этот богатый, карамельного вкуса пудинг, изготовленный из молока и поданный дымящимся, — неотразимый десерт. Каким-то образом сколько бы вы ни съели за одной едой, всегда найдется место для него — хотя бы пары ложек — в конце трапезы.

1,4 л молока,

450 г коричневого сахара,

250 г масла,

450 г манной или картофельной крупы (крахмала),

50 г изюма,

2 чайн. ложки натертой апельсиновой корки и сок одного апельсина.

Доведите молоко до кипения в кастрюле на среднем огне. Затем медленно растопите сахар в среднего размера кастрюле на средне-низком огне, постоянно помешивая деревянной ложкой, чтобы не пригорело. Как только растопленный сахар станет светло-коричневым, уменьшите огонь и медленно влейте горячее молоко. Сахар сразу же закристаллизуется. Разбейте некоторые кристаллы, помешайте и оставьте их растворяться, поставив кастрюлю на горелку для медленного кипения.

Вымойте первую кастрюлю и растопите в ней на слабом огне масло. Поджарьте манную крупу осторожно в масле, регулярно помешивая минут 15, пока зерна не станут слегка коричневыми, затем уменьшите огонь до минимума. Добавьте изюм, натертую корку апельсина и апельсиновый сок в карамелизированное молоко, затем медленно влейте смесь в манную крупу. Помешайте один-два раза, чтобы разбить комки. Плотнo закройте кастрюлю и осторожно варите на том же слабом огне несколько минут, пока зерна не впитают всю влагу. Снимите крышку и помешайте пудинг несколько раз, чтобы он разбух и чтобы изюм распределился равномерно. Время подготовки и варки — 30 мин.

Морковная халава

Это популярная сладость в Северной Индии. Важно, чтобы морковь была нарезана тщательно. Отрезки должны быть мелкими и, по возможности длинными. Этот пудинг можно сделать и без молока. Просто добавьте немного больше масла и варите его, пока не примет консистенцию мармелада.

900 г свежей моркови,

175 г масла,

575 мл молока,

300 г сахара,

3 стол. ложки расщепленного миндаля, чуть обжаренного,

3 стол. ложки изюма,

0,5 чайн. ложки измельченного кардамона.

Вымойте морковь, начистите и нарежьте — лучше натрите на мелкой металлической терке. Растопите половину масла в кастрюле и положите туда натертую морковь. Варите без крышки на среднем огне 10 мин., часто помешивая, чтобы варилось равномерно и не подгорало. Добавьте молоко, сахар, изюм и миндаль и остатки масла. Варите еще 15—25 мин., пока не загустеет и не примет форму единой массы в кастрюле.

Положите халаву на блюдо для подачи на стол. Как только она остынет достаточно для работы с ней, сделайте из нее круглый пирог толщиной 2,5 см. Гарнируйте измельченным кардамоном. Охладите 30 минут. Затем нарежьте клиньями и подавайте как десерт или закуску.

Время подготовки и варки — 50 мин.

Время остужения — 30 мин.

Ореховая помадка

Позаботьтесь, чтобы эта помадка варилась до требуемой консистенции, чтобы при охлаждении затвердела. Чтобы по-

лучить еще богаче изделие, замените молоко густыми сливками и возьмите кэшью или фисташки.

225 г измельченных лесных орехов или миндаля,

225 г коричневого сахара,

275 мл цельного молока.

Начните со смешивания трех компонентов в кастрюле на среднем огне. Отрегулируйте огонь, чтобы смесь кипела минут 15, периодически помешивая вначале, затем чаще по мере загустения. Может быть придется снизить жар, когда жидкости станет меньше.

Когда смесь начнет образовывать единую массу и отставать от дна кастрюли, перенесите ее на смазанную маслом тарелку для охлаждения. (Этот пудинг, когда горячий, можно намазать на кексы как верхний слой). Увлажните пальцы и сделайте из пудинга квадрат толщиной 2,5 см. Когда он затвердеет, нарежьте на куски и сверху на каждый положите половинку поджаренного ореха кэшью.

Тонкой лопаточкой поднимите куски с тарелки и переложите на другую тарелку перед подачей на стол.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Фруктовый пудинг

Этот простой способ варки сочных фруктов и сахара до выпаривания влаги и загустения смеси до затвердевания в форму, применяют в Индии тысячи лет. Фруктовый пудинг — деликатес, который можно заготовить в большом количестве. При охлаждении он хранится несколько дней. Дети его обожают. Можно его делать и из зрелых груш, манго и других сочных фруктов.

10 яблок среднего размера, очищенных от кожуры, от сердцевины и нарезанных на кусочки.

3 стол. ложки масла,

300 г сахара,

150 г изюма,

3 стол. ложки нарезанных миндальных орехов.

Нагрейте масло в кастрюле и поджарьте яблоки 4—5 мин., часто помешивая. Когда они мягкие и коричневые, добавьте 2 стол. ложки воды, уменьшите огонь и варите без крышки 15 мин., пока яблоки разварятся и загустеют. Разбейте комки яблок ложкой и часто помешивайте, чтобы не пригорело. Добавьте сахар. Продолжайте варить и помешивать пока смесь не станет однородной массой и не будет отставать от дна. Сделайте средний огонь, и постоянно помешивайте для уси-

ления выпаривания. Когда станет трудно двигать ложку и смесь станет прозрачной по краям, снимите кастрюлю с огня. Вмешайте туда изюм и орехи. Варите еще 2 минуты, затем снимите с огня.

Переверните пудинг на тарелку, сделайте из него плоскую лепешку толщиной 2,5 см. Когда остынет, нарежьте на квадраты.

Время приготовления и варки — 50 мин.— 1 час.

Сливочный вермишелевый пудинг

Это блюдо пришло из кулинарной школы моголов, его популярность среди вайшнавов показывает, что любое вегетарианское блюдо, независимо от его происхождения, можно предлагать Господу Кришне. Так же и любой человек, независимо от рождения, может распевать святые имена Кришны и стать Его чистым преданным. В сущности, некоторые близкие товарищи Шри Чайтаньи Махапрабху (воплощения Кришны, который прибыл на Землю для распространения пения святых имен Кришны) произошли из мусульманских семей.

1,4 л цельного молока,

1 стол. ложка масла,

6 гвоздик,

1 чайн. ложка измельченного кардамона,

125 г мелкой вермишели,

100 г сахара,

1 стол. ложка измельченных фисташек,

1 стол. ложка измельченного миндаля,

425 мл густых сливок,

1 чайн. ложка розовой воды.

Вскипятите молоко; затем пусть кипит на медленном огне. В другой кастрюле растопите масло и быстро поджарьте гвоздику и половину измельченного кардамона. Добавьте вермишель. Помешивая, обжаривайте до светло-коричневого цвета. Влейте молоко в кастрюлю и кипятите на среднем огне 5 мин. при частом помешивании. Примешайте сахар и орехи. Уменьшите огонь. Варите 15 минут (помешивая каждые несколько минут для предотвращения пригорания) или сколько надо, чтобы смесь слегка загустела. Помните, что она продолжает загустевать уже снятая с огня.

Снимите кастрюлю с огня. Влейте сливки, добавьте розовую воду. Влейте пудинг на блюдо для подачи на стол, сверху поместите измельченный кардамон и подайте горячим или холодным.

Индийское мороженое

До недавнего времени мороженое делали только профессиональные изготовители мороженого. С появлением холодильников любой может сделать мороженое дома. В наших храмах мы часто делаем его как специальное угощение для Господа Кришны. Это мороженое преданных, потому что обычный продукт часто содержит яйца.

Это мороженое тверже, чем обычное, поэтому его надо переложить из морозилки в холодильник за 2—3 часа до подачи, чтобы стало мягче.

2 стол. ложки рисовой муки,

2,3 л цельного молока,

300 г сахара,

4 стол. ложки орехов фисташек,

1 стол. ложка розовой воды,

0,5 чайн. ложки кардамона (измельченного).

Смешайте рисовую муку и 4 стол. ложки молока в миске, чтобы приготовить однородное тесто, затем отставьте в сторону. Вскипятите остальное молоко и варите его 45 мин., помешивая каждые несколько минут, пока оно не станет меньше на $\frac{1}{3}$, чем исходный объем. Теперь смешайте смесь рисовой муки с молоком с измельченными фисташками и сахаром. Кипятите еще 10 мин. Затем снимите с огня.

Ароматизируйте смесь розовой водой и измельченным кардамоном. Охладите ее до комнатной температуры, затем налейте в формы и поставьте в морозилку. Каждые 20—30 мин. помешивайте, чтобы разрушить образующиеся кристаллы. Когда смесь станет достаточно густой — не будет колыхаться, оставьте ее для замерзания до твердого состояния. Подавайте отдельные порции на маленьких замороженных тарелочках.

Для разнообразия попытайтесь ароматизировать мороженое цикорием, порошком саго, ванилином, измельченными лесными орехами, или кэшью, или размятыми ягодами.

Легкий способ изготовления западного мороженого — смешать 1 л хорошо охлажденных жидких сливок, 250 г сахара и немного ароматизаторов в электромешалке. Смешивайте несколько секунд до загустения смеси до консистенции взбитого крема и до тех пор, пока лопасти будут вращаться свободно (легко). Соскребите смесь в чашки и заморозьте. (Если у вас нет смесителя, можно взбить вручную).

Время приготовления и варки — 1 час 15 мин.

Время замораживания — 2 часа.

Поджаренные сласти из муки из турецкого горошка

У Кришны был друг — пастух по имени Мадхумангала, который так любил сласти, что ел их больше, чем кто-либо другой, и потом просил еще. Можно воспринять это как намек — готовить эту сладость в достаточном количестве, чтобы никто не был разочарован.

250 г масла,

400 г муки из турецкого горошка,

2 стол. ложки натертого кокосового ореха,

2 стол. ложки грецкого ореха или лесного, крупно нарубленного,

0,5 чайн. ложки свежемельченного семени кардамона или

1 чайн. ложка измельченной корицы,

275 г сахарной пудры.

В сковороде с толстым дном растопите масло на слабом огне. Смешайте с ним муку деревянной ложкой, помешивая непрерывно. Через 15 мин. мука будет уже достаточно поджарена, чтобы испускать ореховый аромат. Добавьте при помешивании натертый кокосовый орех, грецкие орехи и измельченный кардамон. Еще две минуты жарьте при помешивании, хорошо смешивая компоненты. Затем снимите сковороду с огня и добавьте сахарную пудру. Тщательно перемешайте вилкой для разбивания комков и распределения компонентов равномерно. Отставьте для охлаждения на несколько минут.

Когда смесь достаточно охладится для работы с ней, смочите руки и сделайте из нее 12—15 шариков с грецким орех. Или, если хотите, смешайте массу в лепешку и нарежьте на квадратики или ромбы.

Время подготовки и варки — 30 мин.

Поджаренная помадка из муки из турецкого горошка

В Швеции «сравнительная религия» — обязательный предмет для всех студентов, а периодические выезды на места — обязательная часть курса. Многие студенты говорят, что их любимые выезды на места те, которые ведут на ферму Харе Кришна возле Стокгольма. Почти каждый день учебного года прибывают автобусные экскурсии, и новые группы молодежи познают веселую жизнь в сознании Кришны — жизнь в рас-

певании, танцах и праздниках. Повар всегда готовит большое блюдо поджаренных помадок для этого случая. И не бывало, чтобы они не покорили сердца шведских студентов или любого, кто их попробует.

400 г масла,

275 г просеянной муки из турецкого горошка,

275 мл молока,

275 мл воды,

250 г сахара,

25 г орехов кэшью, крупно порубленных,

2 стол. ложки натертого кокосового ореха.

Растопите масло в кастрюле среднего размера. Размешайте муку в масле и, помешивая, жарьте осторожно на малом огне, стараясь, чтоб не подгорела. Через 15 мин., когда мука слегка зарумянится, снимите с огня.

В другой кастрюле сделайте сироп, кипятя вместе молоко, воду, сахар, пока капля сиропа не станет скручиваться, если взять ее большим и указательным пальцами. Добавьте туда орехи и кокосовый орех в сироп и влейте сироп в муку. Варите и помешивайте осторожно на очень малом огне, пока смесь не загустеет, став менее липкой.

После того, как она достаточно остынет, чтобы работать с ней, сформируйте из нее квадратную лепешку на тарелке. Когда она затвердеет, нарежьте на куски. На верх каждого положите половину ореха кэшью или немного нарубленных фисташек.

Время приготовления и варки 30 мин.

Шарики из муки турецкого горошка и сухофруктов

Многие пилигримы проходят сотни миль, чтобы посетить знаменитый храм Джаганнат в священном городе Джаганнат Пури, в 80 милях к югу от Калькутты. Они идут повидать вариант Кришны, известный как Господь Джаганнат, и смакуют прасадам, предложенный Ему. Местные священнослужители готовят шарики из муки размером с кулак Господа Джаганната. Эти шарики остаются свежими несколько дней и очень популярны среди пилигримов, которые смакуют их в своем дальнейшем пути.

725 мл воды,

250 г коричневого сахара,

1 чайн. ложка измельченной гвоздики,

1 чайн. ложка свеженатертого мускатного ореха,

275 г муки из турецкого горошка,

гии для прожаривания.

175 г нарубленных лесных орехов, миндаля или фисташек,

150 г изюма,

150 г нарубленных сушеных фиг,

150 г нарубленных сухих фиников (произвольно).

Вскипятите воду и сахар с натертым мускатным орехом и измельченной гвоздикой в течение 10 мин. или пока капля сиропа не образует шарик (не полосу) между двумя кончиками пальцев. Пусть покипит.

Теперь сделайте зерна из поджаренной муки, смешивая в большой миске муку с водой, в количестве, достаточном, чтобы сделать густую однородную пасту, достаточно жесткую, чтобы стоять, если ее вытягивать. Нагрейте гии в сковороде с вогнутым дном или в мелкой кастрюле на среднем огне. Держите дуршлаг или шумовку с большими дырами над горячим гии. Лопаточкой протолкните достаточно теста через дырки, чтобы покрыть поверхность гии каплями. Пусть они медленно варятся 4 минуты, станут хрустящими и золотисто-желтыми. Нельзя допускать, чтобы стали коричневыми.

Когда порция готова, выньте ее из гии, одну минуту сливайте гии, затем положите в горячий сироп для пропитки на 2 минуты. Вынимайте зерна другой шумовкой и кладите в миску для смешивания. Повторите этот процесс, пока все тесто не превратится в капли (зерна), пропитанные сиропом, и положите их в миску. Смешайте орехи и сухофрукты с зернами и тщательно перемешайте. Смочите ладони и скатайте 20 плотных шариков. Положите их на блюдо для затвердения.

Время подготовки и варки — 30—40 мин.

Хрустящие жареные спирали в сиропе

Спираль очень вкусна, так что пальчики оближешь. В их изготовлении есть два секрета: глубоко обжаривайте их в гии глубиной 5—7 см, так чтобы кольца не опускались; убедитесь, что они достаточно пропитались сиропом, но остались хрустящими.

275 г белой муки,

150 г рисовой муки,

275 мл простого йогурта,

0,5 чайн. ложки пекарского порошка (по вкусу),

1,4 л воды,

450 г сахара,

1 стол. ложка розовой воды,

гии для глубокого обжаривания.

В большой миске смешайте муку с йогуртом, половиной шафрана и достаточным количеством теплой воды для получения однородного теста. Накройте миску тканью и оставьте в теплое место на 1—2 дня, чтобы содержимое забродило. (Процесс естественного брожения можно ускорить, добавив 0,5 чайн. ложки пекарского порошка). Тесто готово, когда пузырьки начали появляться на поверхности.

Сделайте сироп, вскипятив вместе воду, сахар и остаток шафрана в течение 10 мин. Затем снимите сироп с огня и ароматизируйте его розовой водой. Нагрейте гии в сковороде с вогнутым дном или маленькой кастрюле. Снова взбейте тесто. Оно должно иметь консистенцию густого блинного теста. При помощи ледяного тряпочного мешка с маленьким отверстием, маленькой воронки или кожуры кокосового ореха с отверстием в ней сделайте петли или кольца по 13 см по поверхности гии. Жарьте, перевернув один раз, пока не станут хрустящими и золотистыми с обеих сторон. Выньте шумовкой, слейте гии, затем переложите в теплый сироп для пропитки на полминуты, чтобы остались хрустящими.

Спираль положите горкой на тарелку для подачи и подавайте горячими, холодными или комнатной температуры.

Время остаивания — ночь.

Время приготовления и варки — 45 мин.

Фруктовые закрутки

Может потребоваться некоторая практика, чтобы овладеть техникой заплетания верха закруток, но даже если они у вас с неровными краями, они все равно на вкус восхитительны.

Как вариант, почти любой сладкий фрукт (клубнику, персики, ананас, манго или фиги) можно брать для начинки. Подслащенный панир или молочные помадки можно добавить к начинке, чтобы она стала еще шикарнее.

8 стол. ложек растопленного масла,

275 г белой муки,

0,25 чайн. ложки соли,

275 мл холодной воды,

5 яблок, без середины, очищенных от кожуры и нарезанных мелко,

1 чайн. ложка измельченной корицы,

0,25 чайн. ложки порошкообразного имбиря,

4 стол. ложки сахара,

гии или растительное масло для прожаривания.

В большой миске пальцами смешайте растопленное масло с мукой, пока смесь не станет напоминать крупные крошки. Добавьте соль. Постепенно добавляйте холодную воду. (Некоторые повара делают более богатое тесто, добавляя йогурт вместо воды или беря половину холодной воды, половину йогурта). Смешайте руками и замесите тесто. Перенесите его на покрытую мукой поверхность и месите, пока не станет однородным и твердым. Затем соберите тесто в шар, покройте влажной тканью и отложите на полчаса.

Пока тесто отдыхает, помешивая, обжарьте яблоки и другую половину масла на среднем огне в течение 5 минут. Затем добавьте пряности и сахар. Уменьшите огонь и продолжайте размешивать, пока почти вся жидкость не выкипит и смесь не загустеет. Затем выложите ее на тарелку для охлаждения.

Снова месите тесто и сделайте 10 шаров. Намажьте маслом доску и раскатайте шарики как толстые пури. Поместите столовую ложку начинки на половину каждого круга и сложите половинки, закрыв начинку. Увлажните тесто в месте соединения краев, затем прижмите два слоя теста и слепите по краю, избыток начинки отрежьте. Теперь одной рукой возьмите завертку, а другой защипывайте и сворачивайте запаянный край последовательными складками, чтобы верх был как бы заплетен. На каждой завертке должно быть 10—12 сжатых складок. Убедитесь, что нет отверстий, через которые начинка могла бы вылезти при прожаривании. Приготовьте все завертки таким образом и разложите их на тарелке.

Нагрейте гии или растительное масло на среднем огне в сосуде для глубокого жарения. Положите за один раз столько завертешек, сколько поместится, чтобы не соприкасались. Жарьте их 10—12 минут, осторожно переворачивая шумовкой, пока не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выньте их и положите на дуршлаг, чтобы стекало гии.

Подавать можно и холодными, и горячими. Посыпьте сахарной пудрой или покройте слоем сахара, погружая в густой сироп.

Время приготовления и варки — 1 час 15 мин.

Фруктовые оладьи

Практически любой фрукт можно использовать для этих оладий. Бананы можно нарезать на ломтики, ананасы на маленькие кусочки, яблоки и груши — на клинья. Мелкие фрукты (клубнику) можно опускать в тесто и жарить целиком. Если

хотите обойтись без пекарского порошка, то корка будет немного жестче, но не менее вкусная.

175 г белой муки,

1 стол. ложка молочного порошка (произвольно),

0,5 чайн. ложки пекарского порошка (произвольно),

1 чайн. ложка измельченной корицы,

200 мл теплого молока,

гии для прожаривания,

450 г свежих фруктов, подрезанных и нарезанных на одинаковые куски,

1 стол. ложка сахарной пудры.

В большой миске смешайте все компоненты, кроме фруктов, гии и сахарной пудры, чтобы получить тесто достаточно густое, чтобы обволакивать фрукты. Поместите горсть нарезанных фруктов в тесто. Перемешайте так, чтобы каждый кусок был полностью покрыт.

Нагрейте гии в сковороде с вогнутым дном или в мелкой кастрюле на среднем огне. Гии готово, когда капля теста пузырится и поднимается на поверхность сразу же после того, как ее капнули. Выньте куски фруктов с покрытием из теста один за другим и осторожно опустите их в горячее гии. Покройте поверхность гии одним слоем оладий. Жарьте 3—4 минуты, пока не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Затем выньте шумовкой и положите на дуршлаг, чтобы стекал избыток гии. Если тесто осталось, нарежьте еще фруктов.

Посыпьте их сахарной пудрой и подавайте теплыми или комнатной температуры. Фруктовые оладьи восхитительны, если их подавать сами по себе или с молочными сладостями.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Прожаренные шарики, фаршированные бананами

10 незрелых бананов или бананов плодовых,

4 стол. ложки гии или масла,

100 г смешанных орехов, рубленых,

50 г изюма,

0,5 чайн. ложки измельченного мускатного ореха,

0,5 чайн. ложки измельченного кардамона,

100 г сахара.

Очистите бананы от кожуры, нарежьте на кусочки и отставьте. Нагрейте столовую ложку или две гии или масла и жарьте нарубленные орехи. Когда они станут коричневыми, добавьте изюм и жарьте еще несколько секунд. Примешайте к этой смеси измельченный мускатный орех и кардамон и отставьте для охлаждения.

Нагрейте остатки гии или масла и жарьте бананы до мягкости и коричневых пятнышек. Не пугайтесь, если на дне кастрюли образуется корка. Добавьте сахар и продолжайте помешивать, пока смесь не загустеет и не образуется однородная масса. Это должно занять 10 мин. Снимите и пусть остынет.

Разделите банановую смесь на 15 частей и смешайте одну часть с ореховой смесью. Возьмите каждую часть банановой смеси и сделайте из них пирожки. Ореховую смесь разделите на столько частей, сколько у вас банановых. Один пирожок возьмите в левую руку и большим пальцем сделайте в нем углубление. Положите в это углубление одну часть ореховой смеси и соберите края пирожка над смесью (как мешочек). Плотнo заклейте. Осторожно скатайте в однородный шарик. Так же начините все пирожки.

Нагрейте гии и прожарьте каждый шарик 2 минуты до коричневого цвета. Старайтесь предотвратить склеивание шариков при обжаривании или подаче. Подавать горячими.

Время подготовки и варки — 25 мин.

Сладкие клецки в ароматизированном йогурте

Клецки должны быть немного хрустящими на поверхности и тщательно проваренными, так чтобы они впитали йогуртный соус и стали сочными.

Преданные в нашем храме в Лиме, Перу, регулярно готовят эти клецки для гостей, в том числе для местных полисменов на мотоциклах, которые часто подъезжают спереди к храму и спрашивают: «Мне оставили пирожных?»

225 г белой муки,

125 г порошкообразного сахара,

0,5 чайн. ложки пекарского порошка,

200 мл молока,

гии для глубокого жарения,

575 мл простого йогурта,

150 г гранулированного сахара,

200 г клубники или других ягод, мятых и раздавленных.

Смешайте муку с сахарной пудрой, пекарским порошком и молоком; надо получить тесто настолько густое, чтобы оно не капало с деревянной лопаточки. В мелкой кастрюле или сковороде с вогнутым дном нагрейте гии до горячего, но не дымящегося состояния. Соскоблите немного теста столовой ложкой и положите кусочки его в горячее гии. Положите столько шариков, сколько войдет, не прикасаясь друг к другу. Отре-

гулируйте огонь, чтобы варка шла как следует, то есть внутренние части клецок проварились бы так же, как и наружные. Жарьте и переворачивайте клецки 6—8 мин. до золотисто-коричневого цвета и до хруста. Выньте шумовкой, положите в дуршлаг для стекания гии.

В миске взбейте йогурт с гранулированным сахаром и нарезанными фруктами. Покройте клецки этим соусом и пусть пропитываются не менее 10 мин. перед подачей на стол.

Время приготовления и варки — 20 мин..

Время пропитки — не менее 10 мин.

Прожаренные молочные шарики в сиропе

Первые ученики Шрилы Прабхупады часто говорят о лавке в Нью-Йорке, где началось западное движение Сознания Кришны. Шрила Прабхупада, который заботился о своих учениках как любящий отец, всегда имел под рукой горшок с молочными шариками для них.

Преданные с любовью называют молочные шарики «пулями IS KCON», потому что они — сильное средство в борьбе против майи (иллюзии). Они такие сладкие, что материальная жизнь после них кажется кислой.

1,4 л воды,

900 г сахара,

1 стол. ложка розовой воды или несколько капель розовой эссенции,

450 г молочного порошка,

75 г белой муки,

2 чайн. ложки питьевой соды,

1,5 чайн. ложки измельченных семян кардамона,

2 стол. ложки расплавленного масла или гии,

425 мл цельного молока,

15—20 маленьких кусочков твердых леденцов (по вкусу),

чистый гии для прожаривания.

Начните с изготовления сиропа. Вскипятите воду и сахар в кастрюле 3 минуты, чтобы растворить сахар. Затем при помешивании добавьте розовую воду и снимите кастрюлю с огня. Затем нагрейте молоко.

Смешайте порошковое молоко, питьевую соду и измельченный кардамон в миске. Вотрите масло или гии кончиками пальцев. Медленно добавляйте горячее молоко и хорошо перемешайте, получив плотное, но пластичное тесто.

Сделайте из теста 20—25 шариков диаметром по 2,5 см следующим образом: поместите достаточное количество для

одного шарика прямо между ладонями рук. Раскатывайте тесто между ладонями круговыми движениями. Не складывайте ладони чашей, работайте ладонями а не пальцами. Хорошо, если тесто отчасти прилипает к ладоням.

Через 4—5 секунд постепенно ослабляйте давление между ладонями, одновременно ускоряя круговое движение. Если все делаете правильно, должен получиться шарик из теста совершенно однородный и без трещин. Скатайте так все шарики. Если тесто стало слишком сухим, месите с добавкой молока. (Если хотите, введите немного твердых леденцов в каждый шарик и тщательно заклейте отверстие. Когда молочные шарики глубоко прожарятся, леденцы расплавятся).

Нагрейте гии в сковороде с вогнутым дном или в сковороде на очень слабом огне. Огонь должен быть минимален, чтобы молочные шарики варились медленно и тщательно. Положите молочные шарики в гии. Они утонут на 1—2 мин. Чтобы не пригорели ко дну, переворачивайте их время от времени шумовкой. Когда молочные шарики поднимутся на поверхность и всплывут, толкайте их в гии, мягко стучая по верхушкам каждые 30 секунд или около этого тыльной стороной шумовки, чтобы они варились равномерно. Варите их минут 25, или пока не станут приятно коричневыми. За это время можно немного усилить огонь, чтобы им помочь разбухнуть.

Проверьте готовность, вынув один шарик и нажав его пальцем, чтобы сделать ямку. Теперь уберите палец. Если ямка сразу же исчезает, они готовы. Еще одна проверка: положите шарик в сироп. Если он не распадется через 3 минуты, то сварен правильно. Выньте их и положите на дуршлаг для стекания. Затем перенесите в сироп, где они станут мягкими, губчатыми. Пропитывайте от 30 мин до 4 дней. Подавать надо холодными, комнатной температуры или немного теплыми.

Время приготовления и варки — 45 мин.

Время пропитки — не менее 30 мин.

НАПИТКИ

1. Лимонный напиток.
2. Напиток из тмина и тамаринда.
3. Имбирный чай.
4. Холодный напиток с ароматом роз.
5. Соленый йогурт или напиток пахтанье.
6. Сладкий йогурт или напиток пахтанье.
7. Соки свежих фруктов.

8. Анисовое молоко с изюмом и фисташками.
9. Горячее молоко.
10. Молоко с шафрановым ароматом и фисташками.

Согласно «Яджур-веде», выпивание достаточного количества жидкости для наполнения четверти желудка во время приема пищи помогает пищеварению. Между приемами пищи питье может служить не только для утоления жажды, но и для охлаждения тела, когда жарко, и утепления, когда холодно.

Напитки из йогурта, типа 5 и 6, охлаждают тело. Поэтому наслаждайтесь ими летом, но избегайте их перед выходом на улицу или когда тело охлаждено, особенно зимой. Лимон полезен в любое время года. Имбирный чай с лимоном и небольшим количеством меда укрепляет тело в зимние холода. А такие лимонные напитки, как 1 и 2, освежают летом. Когда вы намереваетесь подать сладкий напиток в жаркий день, изготовьте его заранее и из части напитка сделайте кубики льда и подайте вместе. Если вы торопитесь, сверхмелкий гранулированный сахар растворяется за несколько секунд.

Лучший напиток для обогрева тела — дымящееся горячее коровье молоко. В «Яджур-веде» говорится, что молоко также питает мозговые ткани, но его надо пить горячим, чтобы пищеварительная система выявила его тонкие свойства. Поэтому всегда кипятите молоко перед подачей его, если его не надо выпивать прямо из-под коровы.

В Ведах говорится, что удобное сиденье, напиток и несколько дружеских слов — меньшее, что надо предложить любому гостю, друг ли он или враг. Нет готовых напитков под рукой — подайте гостю стакан воды.

Лимонный напиток

- 150 мл лимонного сока,
- 1 л воды,
- 4 стол. ложки сахара,
- 1 стол. ложка розовой воды,
- 1 щепотка соли,
- лед (произвольно).

Хорошо все смешайте. Подавайте охлажденным с тонким ломтиком лимона. Можно варьировать количество лимонного сока или сахара по вкусу.

Время приготовления — 5 мин.

Напиток из тмина и тамаринда

175 г тамаринда, разломанного на мелкие кусочки,

425 мл воды,

3 чайн. ложки мелко измельченного свежего имбиря,

2 чайн. ложки семян тмина, поджаренных и измельченных,

0,5 чайн. ложки гарам масала

3 стол. ложки коричневого сахара,

1 щепотка соли,

1 л ледяной воды,

раздробленный лед, листья мяты и ломтики лимона для гарнира.

Кипятить тамаринд в воде 15 мин. Затем проэкстрагируйте как можно больше сока и мякоти, проталкивая через сито несколько раз, если потребуется. Добавьте все остальные компоненты к полученному соку, хорошо перемешайте, и пусть постоит 15 мин. Затем профильтруйте через марлю и остудите.

Непосредственно перед подачей разбавьте сок ледяной водой. Положите измельченный лед в каждую порцию. Гарнируйте листьями мяты и ломтиком лимона.

Время подготовки и варки — 40 мин.

Имбирный чай

Это хороший тонизирующий напиток на все случаи. Если вы предпочитаете более освежающий напиток, добавьте кубики льда, избыток сахара, лимонный сок и немного нарезанных листьев мяты.

1150 мл воды,

3 стол. ложки мелко натертого свежего имбиря,

4 стол. ложки сахара или 3 стол. ложки меда,

1 щепотка измельченного черного перца,

3 стол. ложки лимонного или апельсинового сока, нарубленные листья мяты (произвольно).

Вскипятите воду с имбирем быстро в кастрюле без крышки в течение 10 мин. Добавьте подслащающее вещество в смесь и растворите. Процедите, прижимая имбирь, через сито, чтобы экстрагировать по возможности больше содержимого.

Затем добавьте перец и лимонный или апельсиновый сок. Подавайте горячим.

Время подготовки и варки — 20 мин.

Холодный напиток с ароматом роз

550 г сахара,

575 мл воды,

1 стол. ложка розовой воды,
1 чайн. ложка красного пищевого красителя,
ледяная вода и измельченный лед,
листья мяты.

Изготовьте сироп, сварив сахар и воду в кастрюле на слабом огне до растворения сахара. Охладите. Теперь добавьте розовую воду и краситель.

Перед подачей положите 2 стол. ложки сиропа в каждый стакан и долейте ледяной водой и измельченным льдом. Количество сиропа должно быть больше или меньше в зависимости от вкуса.

Время приготовления и варки — 20 мин.

Соленый йогурт или напиток пахтанье

Это самый популярный напиток во всей Индии, где его ценят за его вкус и питательную ценность. Это отличный напиток, который можно подавать на больших собраниях. Его можно приготовить быстро и поставить охлаждаться задолго до времени подачи на стол.

0,5 чайн. ложки семян тмина, поджаренных и измельченных,
850 мл простого йогурта или созревшего пахтанья,

575 мл воды,

2 стол. ложки лимонного сока,

1 чайн. ложка соли,

измельченный лед (по вкусу).

Оставьте щепотку измельченного тмина, а все остальные компоненты смешайте при помощи венчика или электромешалки. Налейте смесь в бокалы (с измельченным льдом или без него). Гарнируйте щепоткой измельченного тмина. Подавайте охлажденным или комнатной температуры.

Напиток получится вкуснее, если добавить 25 г свежих листьев мяты. Отложите несколько листьев для гарнира, а все остальные компоненты (кроме кубиков льда) смешивайте в электромешалке, пока листья мяты не измельчатся как следует. Для этого потребуется 30 сек. Затем добавьте кубики льда и снова смешивайте до появления пены. Налейте напиток в стаканы, каждый гарнируйте листиком мяты.

Для изготовления обыкновенного напитка смешайте йогурт или пахтанье, измельченный тмин и воду. Взбивайте до однородного состава метелочкой или в электромешалке. Налейте в стаканы с измельченным льдом и подавайте.

Время приготовления — 10 мин.

Сладкий йогурт или напиток пахтанье

Это — молочная эмблема Индии, напиток, чаще всего предлагаемый в заведениях Харе Кришны. Его легко приготовить и его всегда воспринимают с удовольствием. Для лучшего результата растворите подслащивающее средство в небольшом количестве горячей воды, перед тем как смешивать с другими компонентами.

850 мл простого йогурта или созревшего пахтанья,

575 мл ледяной воды,

5 стол. ложек сахара или 4 стол. ложки меда,

0,5 чайн. ложки розовой воды,

2 щепотки измельченных семян кардамона,

измельченный лед (по вкусу)

Смешайте все компоненты при помощи венчика или электромешалки, пока поверхность не станет пенистой. Подавайте охлажденным, или добавив охлажденный лед или остудив в холодильнике.

Как вариант, вместо розовой воды и кардамона положите 2 стол. ложки лимонного сока, 2 стол. ложки ароматического сиропа или 50 г измельченных красных ягод, зрелых бананов или спелого манго.

Время приготовления — 10 мин.

Соки свежих фруктов

Кришна, Верховный Господь, обеспечил нас многими восхитительными фруктами, из которых можно делать соки: яблоки, груши, грейпфруты, персики, абрикосы, дыни, ягоды, вишни, ананасы, манго, гуавы, это только некоторые из них. Можно взять один фрукт или несколько сортов и смешать с достаточным количеством воды, чтобы получить однородный напиток, охлаждаемый перед подачей.

свежие фрукты,

ледяная вода,

подслащивающее вещество,

измельченные сладкие пряности (по вкусу),

кубики льда или измельченный лед.

Несколько советов по изготовлению фруктовых соков:

1. Пользуйтесь спелыми фруктами, чтобы извлечь максимум аромата и витаминов.

2. Смешивайте фрукты в мешалке до однородности, добавляя достаточно воды для получения нужной консистенции — не очень густой, не очень жидкой.

3. Протирайте сквозь сито виноград, гуавы, ананас, арбуз или манго, чтобы, устранить волокнистость ткани или частички семян.

4. Когда берете цитрусовые — мандарины, апельсины, грейпфруты — отделяйте мякоть от семян и добавляйте ее в напиток.

5. Некоторые фрукты особо хороши вместе: груши и бананы, персики и абрикосы, грейпфруты и клюква, ананас и апельсины, яблоки и груши, дыня и манго.

6. Чтобы банановый или яблочный сок не стали серого цвета, добавьте немного лимонного сока.

7. Яблочный или грушевый сироп восхитителен в смеси с йогуртом, молоком или сливками.

8. Всегда подавайте фруктовые соки хорошо остуженными. Если льда нет, сделайте сок заранее и охладите в холодильнике перед подачей.

9. Как окончательный штрих, украсьте каждую порцию фруктового сока побегом листьев мяты и ломтиком свежего фрукта.

Время приготовления — 15 мин.

Время охлаждения — 45 мин.

Анисовое молоко с изюмом и фисташками

Это блюдо можно делать без молока. Вместо него можно взять воду (как часто и делают); хотя молоко ослабляет вкус пряностей.

100 г изюма,

2 стол. ложки семян аниса,

425 мл воды,

25 г орехов фисташек,

575 мл цельного молока,

0,5 чайн. ложки измельченных семян кардамона,

4 стол. ложки меда или 5 стол. ложек сахара.

Залейте изюм теплой водой и пропитывайте его 10 мин. В кастрюле вскипятите семена аниса в 425 мл воды в течение 5 мин. Уменьшите огонь и оставьте кипеть еще 10 мин.

Смешайте фисташки, осушенный изюм, измельченный кардамон и молоко в электромешалке и оставьте в стороне. Профильтруйте анисовую воду и примешайте к ней мед. Затем добавьте это в смесь, хорошо размешайте и охладите.

Подавайте каждый стакан с веточкой листьев мяты.

Время приготовления и варки — 25 мин.

Горячее молоко

Кришна устроил так, что коровы едят траву и превращают ее в молоко,— питье и восхитительное, и богатое всеми полезными веществами, необходимыми для хорошего здоровья и духовного прогресса. Белки, жиры, витамины в молоке развивают тончайшие ткани мозга. Таким образом, молоко — это прекрасная еда для того, кто ищет продвижения в духовной жизни.

Шрила Прабхупада рекомендовал пить чашку горячего молока по утрам и вечерам.

1,2 л молока,

3 стол. ложки сахара или 2 стол. ложки меду.

Или доведите молоко до кипения трижды (следите, чтобы не убежало) или пусть медленно кипит 5 мин. Снимите с огня, добавьте сладкий компонент и помешивайте, пока он не растворится.

Можно ароматизировать молоко добавлением 3—4 размельченных стручков кардамона, 1—2 капель розовой воды, 1 стол. ложки цикория или порошка *carob*, большой щепотки измельченного мускатного ореха или корицы или нескольких жилок шафрана.

Из горячего молока также получается удивительный банановый или манговый нектар. Измельчите спелый банан или манго до мягкости и смешайте его с подслащенным горячим молоком. Добавьте 1 стол. ложку масла, 0,5 чайн. ложки измельченной корицы и 0,25 чайн. ложки измельченного мускатного ореха.

Непосредственно перед подачей любого вида горячего молока перелейте его из одной чашки в другую несколько раз. Это его немного охладит и насытит воздухом.

Время приготовления и варки — 10 мин.

Молоко с шафрановым ароматом и фисташками

1,2 л молока,

10 шафрановых жилок или 0,25 чайн. ложки порошка шафрана,

4 гвоздики,

0,5 чайн. ложки измельченной корицы,

3 стол. ложки меду,

1 стол. ложка мелко измельченных фисташек.

Смесь из молока, шафрана, гвоздики и корицы доведите до кипения в кастрюле. Отрегулируйте огонь так, чтобы моло-

ко кипело 5 минут. Затем снимите его с огня, помешивая, добавьте мед и выньте гвоздику. Насыпьте измельченные фисташки на верх. Подавайте дымящимся, горячим.

Время подготовки и варки — 10 мин.

ГДЕ ВЗЯТЬ ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ!

Большинство упомянутых в книге компонентов легко найти. В национальных бакалейных лавках и магазинах здоровой пищи (диетических), которые есть во всех городах земного шара, а по мере роста интереса населения к улучшению здоровья, большой выбор продуктов, полезных для здоровья, появляется на полках даже универсамов.

Асафетида, семена черной горчицы, черные семена тмина, листья кари, тамаринд и другие трудно отыскиваемые пряности и приправы есть в индийских и пакистанских бакалейных лавках. Почти во всех таких магазинах есть выбор индийских кухонных принадлежностей и устройств. Цельные зерна, дал (фасоль), мука из турецкого горошка и неочищенный сахар продаются в азиатских бакалейных лавках. Можно сэкономить, если покупать большими партиями.

Информацию можно получить в ближайшем от вас храме Харе Кришна. Если можете, забежите и попробуйте их еду. В приложении найдете список храмов, ферм и ресторанов с адресами.

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

АСАФЕТИДА — сильно пахнущая пряность, применяемая в малых количествах для ароматизации закусок, супов и овощных блюд.

БХАГАВАД-ГИТА — священный диалог, который вели пять тысяч лет назад Господь Кришна и Его преданный Арджуна на поле боя Курукшетра, в Индии. В беседе было пять главных тем: Абсолютная Истина, живущие сущности, материальная природа, время и карма. Бхагавад-гита — суть ведического знания.

БХАКТИ-ЙОГА — преданное служение Верховному Господу.

ЧАЙТАНЬЯ-ЧАРИТАМРИТА — биография Господа Чайтаньи Махапрабху, написанная более четырехсот лет назад Кришна-даса Кавираджа Госвами.

ЧАЙТАНЬЯ МАХАПРАБХУ — воплощение Кришны, который появился пять веков назад в роли своего собственного преданного, чтобы научить процессу преданного служения путем распевания святых имен Господа.

ВАЙШНАВ — преданный Господа Кришны, Верховного воплощения Божества.

ВРИНДАВАНА — деревня в Северной Индии, где Господь Кришна жил ребенком, верховное трансцендентальное местопребывание Верховного Господа в духовной вселенной.

ГАРАМ МАСАЛА — (букв.: «горячие пряности») — смесь порошкообразных пряностей, добавляемых к блюду в конце варки.

ГИИ — осветленное масло. Его нежный аромат и особые качества делают его лучшей средой для всякой стряпни.

ГУЛАБ ДЖАМУН — сладость, изготавливаемая из порошкообразных молочных шариков, пропитанных в сиропе с ароматом роз.

ДАЛ — чечевица без шелухи и расщепленная, применяется для приготовления закусок, сладостей и супов. Также суп из этой чечевицы.

ДОСА — вид индийских блинов, иногда фаршированных пряным картофелем.

ЙОГ — трансценденталист, тот, кто стремится достичь Верховного.

IS KCON — сокращенное Международное Общество Сознания Кришны; Движение Харе Кришна.

КАРМА — действие, которое дает реакцию, хорошую или плохую.

КАРХАЙ — глубокая круглая сковорода с ручками с обеих сторон для глубокого прожаривания.

КРИШНА — имя Верховного Господа, означает «всепривлекающий».

МАСАЛА — смесь пряностей.

ПАНЧ МАСАЛА — смесь пяти цельных пряностей для приготовления овощных блюд.

ПАНИР — свежий сыр, часто применяемый в индийской кухне.

ПРАСАДАМ — «милость Господа Кришны». Еда, приготовленная для удовольствия Господа и предложенная ему с любовью и преданностью. Поскольку Кришна попробовал приношение, оно становится одуховотворенным и очищает всякого, кто его ест.

ПУРИ — маленький прожаренный плоский хлеб, сделанный из белой муки и муки цельной пшеницы или из их смеси.

РАЙТА — фрукты или полусваренные овощи в слегка приправленном йогурте.

САБДЖИ — овощи или овощное блюдо.

САМОСА — глубоко прожаренный полукруглый пирог, фаршированный вареными фруктами или пряными фруктами.

ТАВА — немного вогнутая чугунная сковорода для варки чапати и других плоских индийских хлебов.

ТАЛИ — металлическая тарелка с низким ободком.

ХАЛАВА — десерт из поджаренных зерен, масла и сахара.

ШРИЛА ПРАБХУПАДА — (1896—1977) — основатель и духовный учитель Международного Общества Сознания Кришны. Шрила Прабхупада — чистый преданный Господа Кришны, обладающий совершенным знанием ведических писаний. Он неустанно работал для распространения Сознания Кришны по всему миру.

ШРИМАД-БХАГАВАТАМ — писания, созданные Шрилой Вьясадева (буквальное воплощение Господа Кришны) для описания и объяснения времяпрепровождения Господа Кришны.

ЭКАДАШИ — одиннадцатый день луны растущей и убывающей. В Экадаши преданные Кришны упрощают свою диету, воздерживаясь от зерна, бобов и горошка, и увеличивают свои воспоминания о Кришне пением мантры Харе Кришна и другими действиями в преданности Кришне.

ЯДЖУР-ВЕДА — ведические писания, говорящие о предупредительной и лечебной медицине.

ЧАПАТИ — плоский круглый хлеб из цельной пшеницы, приготовленный на сковороде с ручкой и удерживаемый над пламенем, пока не раздуется как шар.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мантра-йога

Медитация представляет собой очень важный аспект деятельности для того, кто желает обрести счастье и освободиться от всех страданий и тревог.

Медитация означает «мысленное созерцание», но у созерцания должен быть объект. Чтобы избавиться от повседнев-

ных тревог, занимающих ум, человек должен подняться над материальным уровнем, попытаться закрепиться на трансцендентном, духовном уровне, и сделать это можно, постоянно повторяя имена Господа и так общаясь с Ним.

У Господа, как говорят различные религиозные писания, много имен: Кришна, Рама, Иегова, Аллах, Будда и др. Повторение имен Господа оказывает очищающее действие и поднимает человека с материального уровня на духовный. В Индии на протяжении тысячелетий люди повторяют имена Господа в форме мантр. На санскрите *м а н а* означает «ум», и *т р а й а* «освобождение». Таким образом, *м а н т р а* представляет собой комбинацию трансцендентных звуков, которая освобождает наш ум от тревог.

Ведическая литература называет одну *м а н т р у* *м а х а м а н т р о й* (великой *м а н т р о й*), в *К а л и - с а н т а р а н а У п а н и ш а д е* говорится, что шестнадцать слов, составляющих ее — Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе, Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе — особенно рекомендуется к употреблению в *К а л и - у г у*, эпоху ссор, тревог и лицемерия, в которую мы живем сейчас.

Имя *К р и ш н а* означает «всепривлекающий», *Р а м а* — «всерадующий», а *Х а р е* есть обращение к энергии преданного служения Господу. Таким образом, *м а х а - м а н т р а* означает: «О всепривлекающий, о всерадующий Господь, о энергии Господа, прошу, позволь мне преданно служить Тебе».

Не существует строгих правил чтения *м а х а - м а н т р ы* Харе Кришна. Самое замечательное в *м а н т р а - м е д и т а ц и и* это то, что ею можно заниматься где угодно — дома, на работе, в автобусе или в метро, или же за рулем автомобиля. И — в любое время.

Существует два вида *м а н т р а - м е д и т а ц и и*: индивидуальная, при которой человек читает *м а н т р у* на четках, называется *д ж а п а*, когда же он повторяет ее за кем-то, это называется *к и р т а н а*. *К и р т а н а* обычно сопровождается игрой на музыкальных инструментах и хлопанием в ладоши. Рекомендуются и та, и другая форма *м а н т р а - м е д и т а ц и и*, так как обе они оказывают благотворное воздействие на личность.

Для первого вида *м а н т р а - м е д и т а ц и и* нужны лишь круговые четки. Их можно купить в магазине, а если нет — сделать самим, следуя приведенным ниже простым рекомендациям:

1. Купите 109 больших круглых деревянных бусин (от одного до двух сантиметров в диаметре), с отверстиями, чтобы можно было нанизать их на нить, а также от трех до пяти метров крепкой нейлоновой нити.

2. Отступите пятнадцать сантиметров от конца нити и завяжите узел, затем, нанизывая по одной бусине, после каждой завязывайте одинарный узел или двойной узел, в зависимости от толщины нити.

3. Нанизав сто восемь бусин, проденьте оба конца нити в последнюю бусину.

4. Эта бусина называется бусиной Кришны, и хорошо, если она больше, чем остальные. Продев в нее оба конца нити, завяжите узел и обрежьте лишние концы нити. Вот ваши четки для д ж а п ы и готовы.

Начиная м а н т р а-медитацию, зажмите бусину, следующую за бусиной Кришны, между большим и средним пальцами правой руки и произнесите всю м а х а - м а н т р у целиком: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Затем точно так же зажмите в пальцах следующую бусину и снова произнесите м а х а - м а н т р у, затем следующую... и так, пока не повторите м а н т р у на каждой бусине четок и не дойдете до бусины Кришны. Теперь вы прочитали один «круг» д ж а п ы. Чтение одного круга должно отнимать у вас около семи минут, хотя вначале это может быть и десять минут и больше. Не читая м а н т р у на бусине Кришны, поверните четки и идите по кругу в обратном направлении. Четки очень важны для д ж а п ы, так как вовлекают в медитативный процесс осознание, что помогает лучше сосредоточиться на м а н т р е.

Если вы дали обет читать определенное число кругов в день вам, чтобы не запутаться, хорошо бы иметь небольшой шнурок с нанизанными на нем бусинами, по числу кругов, что вы читаете ежедневно. Между этими бусинами не надо завязывать узлы, а только — на концах шнурка, чтобы они не соскочили. Закончив круг, передвиньте одну счетную бусину вниз.

Вы можете читать м а н т р у в помещении или на свежем воздухе, вы можете читать ее так громко или так тихо, как вам угодно, но достаточно громко, чтобы слышно было вам самим. Самое главное — произносите каждое слово четко и ясно. Ваш ум, возможно, захочет переключиться на какие-нибудь посторонние мысли, поскольку ум неспокоен и неустойчив и всегда хочет думать о чем-нибудь. Попробуйте сосредоточить свое внимание на чтении м а х а - м а н т р ы Харе Кришна и вслушивайтесь в каждое слово.

Читат ь м а н т р у можно в любое время дня, но в ведической литературе отмечаются определенные часы, более благоприятные для духовных занятий, нежели другие. Самыми благоприятными для духовного развития являются ранние утренние часы. Хорошо, если вы отведете определенное время дня, всегда одно и то же, для чтения м а н т р ы. Начните с чтения одного или двух кругов в день, и постепенно увеличьте их число до шестнадцати; это — рекомендованный минимум для того, кто серьезно относится к д ж а п а-медитации, и того, кто хочет быть б х а к т о й Господа Кришны.

В отличие от д ж а п ы, индивидуальной медитации, к и р т а н а представляет собой групповую медитацию. Во время к и р т а н ы м а н т р а Харе Кришна поется на какой-либо мотив. Пение это может сопровождаться игрой на музыкальных инструментах. К и р т а н у можно проводить у себя дома, с семьей или друзьями, или у кого-то в гостях, или на природе. Один человек «ведет» к и р т а н у — то есть сначала он поет м а н т р у Харе Кришна один, а затем остальные повторяют ее на тот же самый мотив. Снова ведущий поет м а н т р у один, и остальные повторяют вслед за ним. Так снова и снова пропевадается м а н т р а Харе Кришна, продолжается к и р т а н а, и ощущение духовного блаженства в тех, кто принимает участие, все усиливается.

Преимущество к и р т а н ы в том, что вы слышите м а н т р у Харе Кришна не только тогда, когда сами произносите ее, но и когда ее произносят другие. Петь м а н т р у можно на любую мелодию, сопровождая пение игрой на каких-нибудь музыкальных инструментах, хотя последнее не обязательно. Хороши в к и р т а н а х традиционные инструменты — барабаны и цимбалы, если же их нет, их можно заменить тем, что под рукой — воображение поможет вам. Можно использовать и другие музыкальные инструменты — пианино, орган, свирель, гитару и т. д. Хорошо и просто хлопнуть в ладоши. Дети тоже могут принимать участие в к и р т а н а х, это благотворно скажется на их духовном развитии. Так вся семья может собираться по вечерам для совместной к и р т а н ы. Хорошо проводить к и р т а н ы каждый день, или так часто, как это возможно.

Чтение м а н т р ы Харе Кришна принесет вам ощущение духовной свежести причем это ощущение будет постоянно усиливаться. Вы можете убедиться в этом сами. Попробуйте повторить в течение пяти минут какое-нибудь другое слово или фразу. Если вы будете снова и снова повторять «Пепси-

кола», уже через несколько минут вам это смертельно надоест, не принеся никакого удовлетворения. Звук же имени Кришны трансцендентен, имя Его повторять хочется еще и еще.

В каких бы условиях человек ни повторял **м а х а - м а н т р у**, это необычайно благотворно скажется на его духовном развитии. Однако великие мудрецы и святые — авторитеты в **д ж а п а**-медитации — предлагают использовать некоторые приемы, которые усилят и ускорят действие такой медитации.

Чем больше человек повторяет **м а н т р у** Харе Кришна, тем легче будет выполнять перечисленные ниже принципы, так как, повторяя эту **м а н т р у**, он обретает духовную силу и развивает вкус к высшим наслаждениям. Когда человек при повторении **м а х а - м а н т р ы** начинает испытывать духовное наслаждение, ему становится намного легче отказаться от дурных привычек, препятствующих духовному развитию.

1. Для тех, кто серьезно и искренне стремится к духовному развитию, рекомендуется следовать четырем основным принципам, перечисленным ниже:

а) Не употреблять в пищу мясо, рыбу и яйца.

б) Не употреблять одурманивающих средств (наркотических препаратов, марихуаны, гашиша, ЛСД, алкоголя, табака и даже кофе и чая).

в) Не играть в азартные игры.

г) Не вступать в половые отношения вне брака (и даже в браке — только для зачатия детей).

Следование этим четырем регулирующим принципам приведет к быстрому духовному прогрессу. Пренебрежения же выполнением этих принципов, очень затрудняет духовное развитие, усиливая привязанность человека к материальным вещам. Однако **д ж а п а**-медитация включает в себе такую силу, что вначале человек может повторять **м а н т р у** Харе Кришна независимо от его жизненных обстоятельств, и сама **м а н т р а** поможет ему продвинуться на этом пути.

2. Следует регулярно читать произведения А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады, особенно «**Б х а г а в а д-г и т у**» и «**Ш р и м а д - Б х г а в а т а м**». Если просто слушать о Кришне, о Его необыкновенных деяниях и трансцендентных развлечениях, это очистит сердце человека от грязи, накопившейся там за долгое-долгое время, что он находится в материальном мире. Регулярно слушая о Кришне и о духовном мире, где Кришна наслаждается вечными развлечениями со Своими **б х а к т а м и**, человек всецело осознает, какова природа души, в чем заключается истинная духовная деятельность и в чем состоит совершенный метод, с помощью кото-

рого можно достичь освобождения из этого материального мира.

3. Чтобы лучше защитить себя от материальной скверны, следует есть только вегетарианскую пищу, одухотворенную тем, что она была предложена Всевышнему Господу Кришне. Убивая любое живое существо, включая растения, человек навлекает на себя кармические последствия. Но Кришна говорит в «Б х а г а в а д-г и т е», что Он избавляет от кармических последствий того, кто предлагает Ему вегетарианскую пищу.

4. Следует предлагать плоды своей деятельности Всевышнему Господу Кришне. Когда человек работает для собственного удовольствия и удовлетворения, он испытывает на себе кармические последствия своей деятельности. Если же он работает для Кришны и только для Его удовлетворения, его деятельность не влечет за собой кармических последствий. Когда человек работает для Кришны, это не только освобождает его от кармы, но и пробуждает его дремлющую любовь к Кришне. Продолжать заниматься своей обычной деятельностью можно, если она не противоречит — прямо или косвенно — четырем регулирующим принципам, упомянутым выше.

5. Человек, серьезно относящийся к д ж а п а - медитации, должен как можно больше общаться с теми, чьи интересы подобны его собственным, это придаст ему духовных сил. На всех нас оказывает большое влияние наше окружение, это естественно. Поэтому нежелательно слишком много общаться с людьми, лишенными духовных интересов. Общение с теми, кто стремится к духовному развитию, повторяя м а н т р у Харе Кришна и выполняя регулирующие принципы — наилучший и наискорейший способ продвижения на пути домой, назад к Господу.

Для получения более глубокого знания в области ведической культуры и духовной философии, рекомендуем изучать книги Шри Шримад А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады.

Кухня Кришны

Художественный редактор И.В. Сапожникова

Технический редактор Т.В. Лаврищева

Корректор Е.В. Кузнецова

Сдано в набор 10.02.92. Подписано в печать 23.03.92. Формат 60×90 ¹/₁₆.

Гарнитура гельветика. Уч.-изд. л. 11,08. Усл. печ. л. 11,0.

Тираж 100 000 экз. С—321.

Издательство арендного полиграфического объединения «Книга»
управления печати и массовой информации
по заказу объединения «САНКИРТАНА»
454000, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

**ТЕЛЕФОНЫ ЦЕНТРОВ
МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА
СОЗНАНИЯ КРИШНЫ
ОБЪЕДИНЕНИЯ САНКИРТАНА**

Барнаул	(8-38-52)	77-11-00		
Белгород	(8-072-22)	7-30-97		
Душанбе	(8-37-72)	35-82-34		
Екатеринбург	(8-343-2)	56-12-59	71-30-08	25-08-97
		24-49-19	48-43-51	
Златоуст	(8-35-136)	2-25-07		
Иркутск	(8-39-52)	46-87-33		
Ижевск	(8-34-12)	37-58-02		
Красноярск	(8-39-12)	23-21-15	43-01-68	
Казань	(8-84-32)	75-32-22		
Киев	(8-04-42)	513-03-56		
Лангепас		3-17-18	1-42-75	3-14-91
Ленинград	(8-812)	296-85-54	150-28-80	
Магнитогорск	(8-237)	7-04-44	2-14-82	
Миасс	(8-235)	2-27-83		
Минск	(8-01-72)	37-47-51		
Москва	(8-095)	945-47-55	207-07-38	
		494-78-18	173-02-39	
		372-35-85	394-23-13	
		181-09-14		
Новосибирск	(8-38-32)	66-92-27		
Нижевартовск	(8-345-66)	3-03-91		
Омск	(8-35-322)	33-06-78	21-71-16	
Пермь	(8-342-2)	27-06-81	45-84-47	27-06-81
Рудный	(8-31-431)	3-89-67		
Рига	(8-01-32)	27-24-90		
Тюмень	(8-34-57)	22-82-51		
Ташкент	(8-37-12)	54-21-13		
Улан-Удэ		7-21-56		
Харьков	(8-057)	47-27-07		
Челябинск	(8-351-2)	35-81-66	33-71-07	
		33-46-28	72-96-16	
		38-84-94	73-33-49	
		51-47-75		

Книга — Почтой Челябинск 8-35-12-33-71-07